Annenin Duygusal Yokluğu

Yoksun kaldığınız sevgiyi telafi etme ve kendinizi iyileştirme rehberi

Genişletilmiş Yeni Baskı

JASMIN LEE CORI



14. Baskı

"Jasmin Lee Cori, yetersiz annelik görmüş olmanın etkilerini ve bunların nasıl aşılacağını şefkatli ve son derece anlaşılır bir dille anlatıyor. Cori'nin bu kitabı, çocukları için sevgi dolu bir ortam yaratmaya kendini adamış annelerin ve kalplerindeki boşlukları nihayet doldurmak isteyen yetişkin oğullar ve kızların yanı sıra, annelerin açtığı yaraları anlamak ve iyileştirmek isteyen klinik psikologlar için de çok değerli olacaktır."

Evelyn Bassoff, psikoterapist

"Bu kitabı, ihtiyaç duyduğu annelikten yoksun bırakılmış olanlarımızın muhakkak keşfetmesi gerek. Yazar, anne şefkatinden mahrum bırakılmanın ne anlama geldiğini ve çocuk gelişimindeki ilkeleri büyük bir hassasiyet ve ustalıkla irdeliyor."

Dr. Connie Dawson

"Jasmin Lee Cori çocukluk dönemindeki bağlılık ihtiyaçlarının duygusal açıdan var olmayan bir anne tarafından yeterince karşılanamaması halinde oluşan psikolojik yaraların önemini müthiş bir dille anlatıyor. Yazar, yaralı yetişkinlerin kendi iç güçlerini fark edebilmeleri ve bağlılıkla ilgili yaralarını iyileştirebilmeleri için gerekli olan adımları anlaşılır bir biçimde sıralıyor. Ebeveyn olarak duygusal açıdan orada olmayan bir anneye sahip olmanın neden olduğu yaraları tanımak ve onları iyileştirmek isteyen herkese bu kitabı gönülden tavsiye ediyorum.

Shirley Jean Schmidt, lisanslı profesyonel danışman

"Jasmin Lee Cori, okuyucuyu duygusal açıdan yeterli annelik görmeden büyümüş yetişkinlerin karşılaştığı zorlu yoldan geçirip yönlendirirken, son derece sevecen ve tutarlı bir yaklaşım sergiliyor. Okuyucuların acı dolu bir çocukluğun yarattığı zorlukları aşmaları ve diledikleri gibi keyifli bir yetişkinlik hayatı yaşamaları için gerekli olan iç görü ve araçları, kendi kişisel deneyimlerine ve bir psikoterapist olarak mesleki çalışmalarına dayandırarak sunuyor."

Kathryn Black, psikoterapist

"Bu kitap nörobilim ve kliniksel sezgiyi olağanüstü bir şekilde harmanlıyor ve sizi daha önce hiç gitmediğiniz derinliklerde keşfe çıkarıyor. Jasmin Lee Cori, anneliğin önemini incelediği bu dokunaklı ve yürekleri sızlatan kitapla Alice Miller'ın yazdığı Yetenekli Çocuğun Dramı *kadar önemli bir eser yaratmış. Akıcılığı sayesinde bir oturuşta okunabilen ve son derece faydalı olan bu kitap, ebeveyn olmayı planlayan kişiler, insanlara yardım eden meslek kollarında çalışanlar ve ihmalkar bir ebeveyn tarafından yaralanmış yetişkinler tarafından mutlaka okunmalı."*

Kate Crowley, Bebek Ruh Sağlığı Uzmanı

Annenin Duygusal Yokluğu

JASMIN LEE CORI



KORİDOR YAYINCILIK - 361
ISBN: 978-605-9702-85-0

YAYINEVİ SERTİFİKA NO: 49242
MATBAA SERTİFİKA NO: 47939

Annenin Duygusal Yokluğu
Jasmin Lee Cori

Özgün Adı: **The Emotionally Absent Mother**

Editör: Zübeyde Abat
Çeviren: Belgin Selen Haktanır
Kapak uygulama: Tuğçe Ekmekçi

Baskı: Ekosan Matbaacılık, İstanbul

EKOSAN MATBAACILIK
Maltepe Mah. Hastaneyolu Sok. No: 1 (Taral Tarım Binası)
Zeytinburnu - İstanbul

Cilt: My Matbaacılık SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.

Koridor Yayıncılık, İstanbul, 2021

KORİDOR YAYINCILIK
Ömerli Mah. Harman Tepe Cad. No: 17 Kat: 4
Arnavutköy / İstanbul
Tel: 0212 – 544 41 41 / Faks: 0212 – 544 66 70
info@koridoryayincilik.com.tr
www.koridoryayincilik.com.tr

Annenin Duygusal Yokluğu

JASMIN LEE CORI

Çeviren: Belgin Selen Haktanır



Annesi varken bile eksiklik hisseden, buna rağmen ayakta kalmayı başarabilmiş annesiz çocuğa...

Bu kitap senin için.

Anneciğim, neredeydin?

Uçabileceğini öğrenmiş yavru bir kuş misali
Atarken ilk adımlarımı mutlulukla,
Büyük bir gururla sallanarak durdum orada.
Ağzım kulaklarıma varmıştı ama
Seni bulamadım arkama baktığımda.
Anneciğim, neredeydin?

Okulun ilk günü, bindirildim
O gürültülü, tangır tungur otobüse.
Çocukların toplandığı, ebeveynlerin onları izlediği
Yepyeni bir dünyaya,
O yabancı yere gittim.
Anneciğim, neredeydin?

Çocuklar benimle alay ettiğinde,
İçimi sızlatan sözleri yankılanırken kulaklarımda,
Bir parça teselli duymak isterdim
Eve ilk ağlayarak geldiğimde.
Ama sessiz kalmıştın sen hep.

Oradasın eski fotoğraflarda,
Ama yoksun ki anılarımda.
Bana sarıldığını ya da rahatlattığını,
Sırf ikimizin bulunduğu özel anları hatırlamıyorum bile.
Kokunu ya da dokunuşunun beni nasıl hissettirdiğini de.

Gözlerinin rengini hatırlıyorum
Ve içindeki o derin acıyı…
Aşamadığım pek çok şey gibi,
O da gizlenmişti bir maskenin arkasına.

Bana baktın ama beni görmedin.
Sıcaklığın asla ulaşmadı bu küçük kızın kalbine.
Neden kaybettik birbirimizi, anneciğim?
Neredeydin?
Yoksa sorun ben miydim?

JC

İÇİNDEKİLER

Giriş

Hayatta çok az deneyim annelerimize duyduğumuz hisler kadar derindir. Bu hislerin bazılarının kökleri öylesine derinlerdedir ki konuşma öncesi deneyimin karanlık boşluklarında kaybolup gitmişlerdir. Dört bir yana uzanan dalları vardır bu hislerin. Bu dalların bazıları muhteşem, ışıl ışıl anlar içerirler; diğer bazılarıysa kırılmıştır ve bizler bunların sivri ve tırtıklı uçlarına takılıp kalmışızdır. Anne konusu basit bir konu değildir.

Hem kültürel hem de psikolojik düzeyde, annelerimizle ilgili hislerimiz genellikle istikrarsız ve karmaşıktır. Anne ve elmalı turta, milli ruhumuzda saygı duyulan ancak milli politikamızda ihmal edilen güçlü sembollerdir. Diğer gelişmiş ülkelerle ilgili karşılaştırmaları dışarıda bırakan milli politikamızın bir yansımasını, örneğin bizim küçük ailemizde de görebiliriz. Annelik etme konusunda gerçekten de ciddi olsaydık, annelere daha çok maddi ve ev içi yardımlar tedarik etmenin yanı sıra, onlara eğitim de sunardık. Ancak şu anki halleriyle anneler, altlarında çok küçük bir destekle bir kaidenin üzerinde duruyor gibiler.

Yetişkinler olarak, bizler bunun farkındayız. İçimizde, annelere saygı gösterilmesinin gerekli olduğunu ya da onların çoğu zaman yeterince önemsenmediğini ve fedakarlıklarının takdir edilmediğini düşünmeyen pek az insan vardır. Yine de, çoğumuz içten içe (ya da açık bir şekilde) annelerimizden aldıklarımız konusunda kendimizi tatmin olmuş gibi hissetmiyoruz ve bu onların suçu olsun ya da olmasın, bazı önemli ihtiyaçlarımızı karşılamakta başarısız oldukları için onlara kızgınız. Sonuç olarak, bunun bedelini de biz ödüyoruz.

Bunlar hem anneler, hem de bizim için hassas konular. Annelerin eleştirilmemesi gerektiğini düşünen bazıları, o tatminsizlik hissini yaşayan kişileri eleştirir, sanki çektiğimiz sıkıntıların sorumluluğunu adilane olmayan bir şekilde onlara yıkıyormuşuz gibi, annelerimizi suçladığımız için bizi suçlarlar. Ben, bazı kişilerin bu suçlamayı bir dikkat dağıtma yöntemi olarak kullandığının ve iyileşme gibi zorlu bir görevin sorumluluklarını yüklenmekten kaçındıklarının farkındayım ama benim bir terapist olarak daha sık gözlemlediğim şey, insanların annelerini korumaktan vazgeçmeye çalışırken muazzam bir suçluluk duygusu içine girdikleri ve buna karşı bir direnç gösterdikleridir. Sanki zihinlerimizin özelinde bile onları eleştirmekten korkuyoruz. İçimizdeki anne imajını ve onunla aramızdaki hassas ilişkiyi korumak için bunu bozabilecek her şeyi reddediyor ve bu arada kendimizi de bilincimizin dışında tuttuğumuz hayal kırıklıklarından, öfkeden ve acıdan koruyoruz. İlerleyen bölümlerde daha net anlaşılacağı üzere, birçok kişi annelerinde bazı şeylerin eksik olduğu gibi acı bir gerçekle

yüzleşmeye cesaret edemez çünkü bunun ne anlama geleceği konusuyla baş etmeye hazır değillerdir.

Karmaşık olan her ilişkide olduğu gibi, anne ve çocuk arasındaki ilişki de hem sevgi, hem de nefret içerir. Çoğu küçük çocuk, ihtiyaçları ya da istekleri karşılanmayınca, nefret duygusu hissettiği anlar yaşar ancak birçoğu bunu ifade edemez çünkü anneleriyle aralarındaki bağ çok kırılgandır. Hemen hemen bütün çocuklar annelerine karşı bir sevgi hissederler – bu sevgi ister açık ister üzeri örtülü olsun. Robert Karen'ın bağlılıkla ilgili bir araştırmasında etkili bir biçimde dile getirdiği gibi:

Hemen hemen bütün çocuklar, hatta taciz edilmiş olanlar bile ebeveynlerini severler. Bu durum, çocuk olmanın doğasıyla ilişkilendirilir. Bir çocuk incinmiş, hayal kırıklığına uğramış, arzu ettiği sevgiyi almaya dair tüm olasılıkları uzak tutan yıkıcı davranışlara kapılmış olabilir ama böyle bir çocuk için bağlanmak, hatta endişe hissederek bağlanmak dahi sevmek anlamına gelir. Bu sevgiye erişmek her sene biraz daha güçleşebilir; her sene, çocuk bağ kurma arzusunu daha sert bir şekilde reddedebilir; ebeveynlerini istemeyebilir ve onlara karşı en ufak bir sevgi bile hissettiğini inkar edebilir. Ancak sevgi, tıpkı bunu aktif bir şekilde ifade etme ve sevilme arzusu gibi oradadır ve yakıcı bir güneş gibi gizlidir.[1]

Karen'ın sözleri, anne-çocuk ilişkisinin karmaşıklığını biraz olsun açıklıyor. Bir annenin sevgisini istemekten kimse kaçamaz.

Annelik aynı zamanda anne olan kişiler için de hassas bir

konudur. Bu kitabı yeni yazmaya başladığımda, anne olan kadınlarla ilgili paylaştıklarım konusunda biraz suçluluk hissettiğimi ve savunmaya geçtiğimi fark ettim. Anneler adeta, "Bana o kadar güç bahşetme. Bir çocuğun hayatını etkileyen başka pek çok unsur var. Onların böyle olması tamamıyla benim suçum değil," demek istiyorlardı. Bunların hepsi de doğru. Her birimiz akıl almaz bireysel farklılıklarla doğuyoruz. Ayrıca da dünyaya geliş sıramız, babayla bağ kurma ve onun bir ebeveyn olarak yeterliliği, bir çocuğun temel fizyolojisini etkileyen çevresel ve genetik etkenler, aile dinamikleri, ailedeki önemli hastalıklar ve kültürel baskılar gibi çocukluk döneminde maruz kalınan başka pek çok şey var.

Tüm bu faktörlere rağmen, annenin etkisi eşsizdir. İlgili, becerikli ve sevecen bir anne birçok olumsuzluğu telafi edebilir ama bu tür anneliğin eksikliği belki de en büyük eksiliktir çünkü anne her şeyden önemli olan annelik görevini gerektiği gibi yapmadığı takdirde yetiştirdiği çocukların temellerinde ciddi boşluklar oluşur.

Anne konusuna bu kadar odaklanmamın nedeni, annelere kendilerini daha fazla suçlu hissettirmek ya da onların omuzlarına daha fazla sorumluluk yıkmak istemem değil, anneliğin kalitesinin gelişimimizi ne kadar güçlü bir şekilde etkilediğini gözlemlemiş olmamdır. Bu etkilerin anlaşılmasının kendimizi de daha iyi anlamamızı mümkün kılacağını ve daha da önemlisi, gelişimsel görevleri tamamlamamızı ve yetersiz annelikten kaynaklanan yaralarımızı iyileştirmemizi sağlayacağını umuyorum.

Annelik rollerini burada yaptığım gibi ayrıntılı bir şekilde anlatmamın ve çocuk büyütmenin esas önemini vurgulamamın, anne olmuş ya da olmak üzere olan okuyucularımın da odak noktalarını geliştirmelerine yardımcı olacağını umuyorum. Anneliğin içgüdüsel ve kendileri de annelik yapmış kadınlar tarafından nesilden nesle aktarılan unsurları vardır. Buna rağmen pek çok kadının, anneliği bilinçli bir şekilde öğrenmesi gerekir. Yetersiz annelik görmüşseniz, işiniz iki katmanlı olacaktır: Önce kendi yaralarınızı iyileştirmeniz, sonra da çocuğunuzla kendi anneniz ile olan ilişkinizden farklı bir ilişki kurmanın yeni bir yöntemini benimsemeniz gerekecektir.

Bu çalışmaya başlarken, ilk olarak kendi çevremde ve psikoterapi mesleğimde karşılaştığım, yetersiz annelik görmüş kişilerle ilgili anlayışımı geliştirmek istiyordum. O yüzden de, 'yetersiz annelik' yaşamış yetişkinlerle görüşmek için bir ilan verdim. Yanıtlar sel gibi aktı. Gerçi benim kadınlara erişimim daha fazlaydı ama tahmin edilebileceği gibi, erkeklere kıyasla deneyimlerini bir yabancıyla paylaşmaya gönüllü olan daha çok sayıda kadın vardı. Örneklemimin hiçbir bilimsel yanı yoktu, dolayısıyla yetersiz anneliği demografik ya da sosyolojik bir bakış açısından ele aldığımı iddia edemem ancak bu kadınların cesur ve genellikle iç görü içeren itiraflarının hepimiz için değerli olduğuna inanıyorum. Bulgularım çeşitli bölümlere serpiştirilmiş durumda ancak birçoğunu görüştüğüm kişilerin çocukluk ortamlarını ve yetişkinler olarak karşılaştıkları zorlukları anlattığım 'Duygusal Açıdan Orada Olmayan Bir Anneyle Yaşamak' isimli 6. Bölüm'de bulmanız mümkün.

Bu kitabın ilk baskısında odak noktam, duygusal açıdan yetersiz bir anne tarafından yetiştirilmenin ne gibi etkiler yarattığıydı. Kitabın ilk yayımlandığı yıldan beri, duygusal açı-

dan yanımızda olmayan anne türleri ve duygusal ihmalkarlığın ve duygusal tacizin genellikle nasıl iç içe geçmiş olduğuna dair daha pek çok bilgi edindim. O yüzden, bu genişletilmiş baskıda, tacizin farklı yönlerine ve annenin bu şekilde davranmasına ne gibi sorunların neden olduğu konusuna daha çok yer verdim.

Kitap üç kısımdan oluşuyor: Birinci Kısım'da çocukların annelerine neden muhtaç oldukları ele alınıyor ve iyi annelik ile bu ilk bağlanmanın önemi anlatılıyor. İkinci Kısım'da, annelik ters gittiğinde neler olduğunu, duygusal ihmalkarlığın ve tacizin etkilerini ve anneleri çocuklarına karşı bu açıdan başarısız olmaya iten nedenleri öğreniyoruz. Üçüncü Kısım'sa, iyileşme konusunu kapsıyor. İyileşme sürecini ana hatlarıyla ele aldıktan sonraki bölümler psikoterapi, içinizdeki çocuğa yeniden ebeveynlik yapma ve karşılanmamış ihtiyaçları telafi etme ve bir yetişkin olarak annenizle ilişkinizi tartışma konularını irdeliyor.

Kitapta arzu ettiğiniz takdirde tamamlayabileceğiniz birçok alıştırma var. Ayrıca, sizi okuduklarınızı hazmetmeye ve kendi durumunuzu düşünmeye davet eden molalar da var. Bu molaları kullanmanızı ve her soruyu resmi bir biçimde yanıtlamayı tercih etmezseniz dahi bunları okudukça aklınıza gelenlere kulak vermenizi hararetle öneririm.

Bu kitabın size verdiklerinin, bir anlayış geliştirmeniz ve iyileşmeniz için büyük bir faydası olacaktır; o yüzden okurken acele etmeyin. Burada kendi bekçiniz kendiniz olmalısınız; dolayısıyla, belirli bir bölümü okumak size sıkıntı veriyorsa, ne tür bir desteğe ihtiyacınız olabileceğini düşünün. Belirli bir anda sadece başa çıkabileceğiniz şeyleri üstlenerek kendinize

iyi bir anne olmayı deneyin. Sıkıntı veren bölüme her zaman sonradan geri dönebilirsiniz. Bazı okuyucular iyi annelikle ilgili birinci bölümü fazla çağrışıma açık bulmuş ve bu bölüme daha sonra geri dönmeyi tercih etmiştir. Bu yüzden, her bölüm bir öncekinin üstüne inşa edilmiş olduğu halde, kitabı size en uygun olacak şekilde kullanabilirsiniz.

Bu kitaptaki dört hedefim şöyle:

- Gördüğünüz annelikle ilgili daha net bir anlayışa sahip olmanıza yardımcı olmak.
- Deneyimlediğiniz annelik ile hayatınızdaki zorluklar arasındaki bağı görmenize yardımcı olmak. Kişisel *kusurlar* olarak düşünülen özellikler, annelik *eksiklikleriyle* bağlantılı olabilir ve kişinin kendisini suçlaması engellenebilir.
- Bu eksik unsurların şimdilik nasıl telafi edilebileceğiyle ilgili öneriler sunmak... Bunları terapi yoluyla, yakın ilişkiler aracılığıyla ya da kendinize özgü yöntemlerle giderebilirsiniz.
- Bir yetişkin olarak annenizle ilişkinize nasıl devam etmek istediğinize karar vermenize yardımcı olmak ve size belki de başlangıçtakinden daha fazla araç ve seçenek sunmak.

Buradaki iyi haber, yetersiz annelikten kaynaklanan eksikliklerin sonradan telafi edilebileceği... Bunları tamamıyla olmasa dahi, genellikle umduğumuzdan çok daha fazla telafi etmek mümkündür. İçimizdeki sevgi görmemiş çocuğu iyileştirebilir ve yeniden güç kazanmış, sevecen yetişkinler olabiliriz. Bu, tecrübe etmeye değer bir yolculuktur.

BİRİNCİ KISIM

Çocuklar Annelerine Neden Muhtaçtır

1.

Annelik

Hayat ağacı olarak anne

Dünyayı dolaşan ve sonradan kitaba dönüştürülen *İnsanlık Ailesi* (The Family of Man) fotoğraf sergisinde gördüğüm bir resmi her zaman hatırlayacağım. İnce uzun, siyahi bir kadın, yüzleri karanlık ve gölgede kalmış iki çocukla birlikte duruyordu. Kapak sayfasında şöyle bir cümle vardı: *Kadın onlar için bir hayat ağacı.*

Bir hayat ağacı. Barınak, yuva ve koruma sağlayan bir ağaç. Üstüne tırmanıp ondan beslenebileceğiniz bir ağaç. Siz henüz küçükken, gözünüze büyük gözüken bir ağaç. *Sizin* olan bir ağaç.

Dünyadaki mistik geleneklerde hayat ağacı, hayatın etrafında döndüğü dikey eksendir. Benzer bir şekilde, anne de ailenin ve çocuğun duygusal hayatının etrafında döndüğü eksendir. Hıristiyanlık döneminden önceki uçsuz bucaksız tarih diliminde, hayat ağacı genellikle bir anne, Yüce Anne/Tanrıça da genellikle bir ağaç olarak tasvir edilirdi.

Dolayısıyla, ağaç annelik için doğal bir semboldür. Mey-

veleriyle ve çiçekleriyle, etrafındaki kuşlarla ve hayvanlarla, hem sığınak hem de besin sunar. Birçok yöne doğru büyür ama özellikle de dışa doğru bir kemer gibi genişlemesi yüzünden bir bereket çeşmesi gibidir. Hayat ağacı arketipinin bir bölümü, bu bolluk ve sunma hissidir.

Bu arketip, Shel Silverstein tarafından *Cömert Ağaç* isimli çocuk kitabında tasvir edilmiştir. İlk olarak 1964'te yayımlanan bu kitap, aşka ve adanmışlığa dair klasik bir fabl olarak kabul edilmektedir. Bir erkek çocukla onu çok seven ve sahip olduğu her şeyi çocuğa veren bir ağaçla ilgili bir öyküdür bu. Ağaç, dallarında çocuğun sallanmasına izin verir; altında oturacağı bir gölge, yiyebileceği elmalar ve bir ev inşa edebileceği dallar sunar ona. Hatta bir tekne yapması için gövdesini kesmesine dahi izin verir. En sonunda, ağaç kesilmiş bir kütük, çocuk da yaşlı bir adam olur ve ağaç ona dinlenebileceği bir yer verir.

Birçok kişinin açıkça anlamış olabileceği gibi, çocukla ağaç arasındaki ilişki, tıpkı bir çocukla annesi arasındaki ilişki gibidir. Ağaç çocuğun ihtiyaçlarını her şeyin önüne koyar. Verdikçe verir. Bu, zaman zaman bir kadının, annelik etme rolünün ve başkalarıyla olan ilişkilerinin dışında bir birey olarak kendisini geliştirmeye ilişkin ihtiyaçlarıyla rekabet eden ve bir anne olarak yüklendiği rolün bir parçasıdır. Pek çok kadın annelik ederken ve partnerlik yaparken bocaladığı için hayıflanır. Ama bir kadın en azından hayatının bir döneminde başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya hazır değilse, aslında annelik görevine de hazır değildir.

Bir kadının annelik gibi devasa bir görevi tam olarak üstlenememesinin birçok geçerli nedeni vardır ancak ne yazık ki

kadınlara genellikle bu konuda bir seçim tanınmamıştır (ya da kendileri bir seçim hakları olduğunu hissetmemiştir). Kadınlar, plansız hamilelikler ya da sosyal beklentiler yüzünden, istemeden kendilerini anneliğin içinde bulurlar. Genellikle bu tür kadınlar henüz tam yetişkinliğe geçmemiş kişilerdir. Onları bekleyen göreve hazırlıksızlardır.

Karşılanmamış birçok ihtiyacınız varken kendinizden bir şeyler vermek kolay değildir. Ancak annelik sürekli olarak vermeyi, kendini adamayı gerektirir. İyi bir anne çocuğu üşüdüğünde onunla vücudunun sıcaklığını, besine ihtiyaç duyduğunda da memesindeki sütü paylaşır. Hem dünyaya henüz gelmemiş çocuğuna, hem de emzirdiği çocuğuna kemiklerinden kalsiyum verir. Bu, en temel düzeydeki kendinden verme olayıdır. Annenin bir fedakarlık sembolü olmasına şaşmamak gerek!

Bizi biz yapan annedir

Bizi biz yapan annedir iddiasını iki önemli düzeyde inceleyebiliriz. Bunlardan ilki, bariz biyolojik gerçektir: Annelerimizin vücutlarında, onların vücutlarından oluşuruz. Bir de annenin kişiliğimizin, bilincimizin ve yapımızın parçası olduğu psikolojik düzey vardır. Annemiz adeta benliğimizin bir katmanıdır. Sonraki birkaç bölümde, ne demek istediğimi daha iyi anlayacaksınız.

Nasıl bir insan olduğumuz, kendimizi nasıl gördüğümüz, özgüvenimize dair algımız ve ilişkilerimiz konusundaki bilinçaltı inançlarımız… Tüm bunlar annemizin güçlü etkisi altındadır. Anne tek etmen değildir ancak tüm bunlar için gerekli

olan yapı malzemelerini o ve onunla olan etkileşimlerimiz oluşturur.

Bu temel malzemeleri geliştirici ya da toksik olarak algılamamız da esas olarak annemizle olan etkileşimimizin kalitesiyle belirlenir. En önemli unsur annenin *yaptığı* şeyler değil, onun enerjik varlığı ve sevgisidir. Bebeğini emzirirken öfkeli midir, yoksa dalıp gitmiş midir? Anne gerçekten ve sevgi dolu bir şekilde orada olduğunda, annenin sütü ve annenin kalbi birbirinden ayrılmaz. Orada olmadığındaysa, sütü o kadar besleyici olamaz. Bebek, süt emme konusunda çok iyi hissetmeyebilir. Belki de bunun nedeni sütün özgürce verilmiyor olmasıdır ya da bu etkileşimde sütle birlikte gelen istenmeyen bir unsur vardır.

Bu etkileşim iyi olduğunda çocuk kendisini çok ama çok iyi, kötü olduğundaysa berbat hisseder. Elbette, bu görüş bize normalden daha da siyah beyaz olan bir tablo çizmektedir ancak küçük çocukların dünyayı büyük bir yoğunlukla deneyimlediğini unutmamamız gerekir. Anneyi desteğin bir iç katmanı, her zaman sizinle birlikte olan bir sevginin katmanı olarak hissedersiniz ya da içinizde ölü veya toksik bir şey varmış gibi de hissedebilirsiniz. Toksik olan bu maddeyi, annenizle olan etkileşiminizden ve belki de onun içindeki toksik şeyden alırsınız.

Kimler annelik yapabilir?

Anne terimini kitap boyunca kullanıyorum ancak bunu belirli bir çocuğu dünyaya getiren kadın olarak kısıtlamıyorum – yine de doğumdan sonra devam etmese de (annenin ölümü ya da bebeği bir başkasına vermesi yüzünden) bu ilişki bir kişinin hayatının tamamını etkiler. Bu kitapta size annenizi sorduğumda, bu temel rolde işlevi olmuş olan kişiyi soruyorum ve *İyi Anne* terimi hayatınızda size önem veren, size bakan ve sizi koruyan bir rol üstlenmiş ve sonraki bölümde anlattığım işlevleri yerine getiren herhangi bir yetişkin anlamına geliyor.

Bu kişilere evlat edinen bir anne, bir büyükanne ya da bir üvey anne, hatta doğru bir baba bile dahil olabilir. Çekirdek ailenin dışında kalan öğretmenler, teyzeler/yengeler, annenin arkadaşları, terapistler, partnerler gibi diğer kişiler de çocuğun (hatta yetişkinlikte bile) ihtiyaçlarının bir kısmının karşılanmasına yardımcı olabilir. Olgunlaştıkça ve yetersiz annelik görmüş çocuğun genellikle bir yetişkinin içinde var olmaya devam ettiğini ve o zamanki ihtiyaçlarının hâlâ geçerli olduğunu anladıkça, bu ihtiyaçların bazılarını kendimiz bile karşılayabiliriz.

Belki her kadın annelik rolüne uyum sağlayamaz ama doğa biyolojik annelere her türlü avantajı vermek için elinden geleni yapmıştır. Araştırmalar, kadınların kendi bebeklerinin tercih ettiği davranışları içgüdüsel bir şekilde sergilediğini ortaya koymaktadır. İsveç'te yapılan araştırmalar, anne evden uzakta çalıştığı ve bakımı üstlenen esas kişinin baba olduğu durumda bile bebeklerin anneleriyle olmayı çok daha fazla tercih ettiğini göstermiştir.[1]

Doğa, biyolojik anneleri aynı zamanda onları bağ kurmaya teşvik edici ruh haline sokan ve bağ kurma davranışlarıyla doğrudan ilişkili olan hormonlar (özellikle oksitosin) aracılığıyla da destekler. Emzirme sırasında bebek annesinin gözlerine odaklanabileceği kusursuz bir mesafeye yerleştirilir. Elbette gelişmekte olan fetüs daha annesinin rahmindeyken bile onunla bir ilişki kurmaya başlamıştır; onun kalp atışlarına, sesine, karın duvarından dokunuşuna ve enerjik varlığına tepki vermektedir.

Ne yazık ki bazı kadınlar annelik görevlerini üstlenmeye hazır değillerdir ve bu biyolojik avantajlar onların bu durumu aşmaları için yeterli olmaz. Dolayısıyla, biyolojik anneler dışındaki kişilerin de 'annelik' edebilmesi iyi bir şeydir.

Yeteri kadar iyi anne

Annelerin kusursuz olması gerekmez, zaten böyle bir şey mümkün de değildir. Şayet bir kusursuzluk durumu varsa, bu, çocuğun bakış açısıyla oluşan bir durumdur... Anne onun temel ihtiyaçlarını yeteri kadar iyi karşıladığında, çocuk ona karşı büyük bir hayranlık besler. Bu da faydalıdır çünkü birisine tamamıyla bağımlı olduğunuzda, o kişinin görevlerini yapabileceğine inanmak istersiniz. Hataları ve kusursuz uyumun yokluğunu görmezden gelmek ve olumlu şeyleri vurgulamak, hem psikolojik, hem de evrimsel açıdan iyi bir stratejidir çünkü çocuğun olumlu hisleri de annenin çocukla bağ kurmasına yardımcı olur.

Yeteri kadar iyi anne terimi ilk kez, tanınmış çocuk doktoru ve psikanalist D.W. Winnicott tarafından, bir çocuğun hayatta iyi bir başlangıç yapmasına yetecek kapasitede olan anneyi tarif etmek için kullanılmıştır. Winnicott yeteri kadar iyi annenin esas görevinin bebeğe ayak uydurmak olduğunu ileri sürer. Yeteri kadar iyi olan annenin, görevine bebeğinin ihtiyaçlarına neredeyse eksiksiz bir şekilde uyum sağlayarak başladığını anlatır. Bu anne, bebeği daha fazla sıkıntıya tahammül etmeye alıştıkça, giderek daha az ayak uydurmaya başlayacaktır. Winnicott, bebeğinin tüm ihtiyaçlarını kusursuz bir şekilde ve anında tatmin etmeye devam eden bir annenin,

bebeğini yeni davranışlar öğrenme, yeni beceriler geliştirme, gecikme ve sıkıntıyla başa çıkma ihtiyacından mahrum ettiğini ileri sürmektedir.

Yakın tarihli araştırmalar, annenin yeteri kadar iyi ebeveynlik sunabilmesi için, çocuğuna yüzde yüz ayak uydurması ve orada olması gerekmediği düşüncesini destekliyor. Bu araştırmalar, senkronize olma ihtiyacının (annenin çocuğuyla ahenkli bir birliktelik içinde olması ve annenin çocuğuna ayak uydurması) yüzde otuzluk bir zaman diliminde bile karşılanabileceğinden söz ediyor.[2] Çok mu şey isteniyor?

Psikoterapist ve yazar Diana Fosha'ya göre, "doğal olarak senkronize olabilme kapasitesi kadar (hatta belki de ondan daha fazla) önemli olan şey, senkronize olmama halini optimal bağı yeniden kurabilmek için onarabilme kapasitesidir."[3] Yeteri kadar iyi olan bir annenin günlük ilişkilerde meydana gelen o kaçınılmaz çatlakları onarabilmesi gerekir. Her zaman doğru davranmayabilir ama hata yaptığında bunu nasıl düzeltebileceğini de bilmelidir.

Araştırmalar, annenin çocuğundan bu tür bir yardım aldığını göstermektedir. Bebekler dünyaya anneleriyle güçlü bir bağ sürdürme isteği ve kapasitesiyle gelirler. Aynı zamanda, annenin onarıcı çabalarından en iyi şekilde faydalanmaya meyillidirler.[4] Bir çocuğun bu ilişkideki kaçınılmaz aksaklıkları düzeltebilmesi güçlendirici bir unsurdur. Buna karşılık, annenin dikkatini çekememek ve aradaki bağ koptuğunda bunu tekrar kuramamak, bebeği ilişkiler ve ihtiyaçlarının karşılanması konusunda son derece çaresiz ve hevesi kırılmış bir halde bırakabilir.

Bir annenin çocuğunun ihtiyaçlarına yanıt verecek kadar onunla uyum içinde olmaması halinde, anne çocuğa değil, ço-

cuk anneye adapte olur. Öz deneyiminden uzaklaşan çocuk, böylelikle Winnicott'un *sahte benlik* dediği durumu yaşar.

İyi Anne mesajları

Annenin temel ihtiyaçlarımıza yanıt veriş şekli, onun için ne kadar değerli olduğumuzu ifade eder. Bir şeyleri bize vermek konusunda cömert midir (hatta neşeli midir?) yoksa ihtiyaçlarımızı bir yükmüş gibi ve *beni rahatsız ediyorsun*, diyen bir tavırla mı giderir? Bir bebek bezi değiştirdiğinde ya da bizi giydirdiğinde, dokunuşu nazik ve sevecen midir yoksa yeterli ve biraz da haşin midir? Belki de hareketleri robot gibidir. Bakışları ne der? Ya yüzündeki ifadeler? Hareketleri ve seçimleri ne anlatır? Tüm bunlar bir annenin iletişiminin bir parçasıdır ve onunla olan ilişkimizi şekillendirir. Hepsi birlikte, aldığımız mesajların temelini oluştururlar.

Dilerseniz, 'İyi Anne mesajlarına' bakarak ve sonra da yetersiz annelik görmüş olanlarımızın duyduğu mesajları inceleyerek işimize başlayalım.

On temel İyi Anne mesajı şöyledir:

- Burada olduğuna memnunum.
- Seni görüyorum.
- Benim için özelsin.
- Sana saygı duyuyorum.
- Seni seviyorum.
- İhtiyaçların benim için önemli. Benden yardım isteyebilirsin.
- Senin için buradayım. Sana vakit ayıracağım.
- Seni güvende tutacağım.

- Benimleyken rahat hissedebilirsin.
- Beni çok mutlu ediyorsun.

Şimdi, bunları ayrıntılı bir şekilde inceleyelim:

Burada olduğun için memnunum.

"Burada olduğun için memnunum," bir çocuğun duyacağı ilk önemli mesajdır. Bu mesaj, çocuğa değer verildiğini ve istendiğini anlatan davranışlar aracılığıyla iletilir.

Birçok kişi istenilmeye dair temel hissin ana rahminde başladığına inanır. Çocukların hayatında kesinlikle istenildiklerini ya da tam tersini hissettikleri anlar vardır. Bunun bir hep ya da hiç deneyimi değil de daha ziyade bir derece meselesi olduğunu ve kişinin kendisini istenmiyormuş gibi hissettiği yalnız anların, çocuğun kendisine değer verildiğini hissettiği bir dizi daha geniş deneyimle büyük ölçüde telafi edilebileceğini söylemek isterim.

"Burada olduğun için memnunum" mesajı, burada olduğumuz için *bizim de* memnun olmamıza yardımcı olur. Yer kaplamaktan ve bedenlerimizde olmaktan dolayı rahat hissetmemizi sağlar.

Seni görüyorum.

Bir anne, "Seni görüyorum," mesajını esas olarak düzgün yansıtma ve uyumlu tepki verme davranışlarıyla iletir (57. sayfadaki 'Ayna olarak Anne' bölümüne bakınız). Anne, örneğin nelerden hoşlandığımızı ve hoşlanmadığımızı bilir. İlgi alanlarımızı ve bir konu hakkında ne hissettiğimizi bilir. Görülmek, bilinmek anlamını taşır.

Benim için özelsin.

"Benim için özelsin," mesajı (genellikle sözcüklerle ifade edilmezse), bize el üstünde tutulduğumuzu anlatır. Diğer mesajlarda olduğu gibi, bunun da olduğumuz gibi kabul edildiğimiz hissiyle birlikte gelmesi gerekir; böylece özel olma durumunu yüzeysel ve dış bir özellikle ya da imgeyle özdeşleştirmeyiz.

Sana saygı duyuyorum.

Bir anne "Sana saygı duyuyorum," mesajını, bir çocuğun özgünlüğünü destekleyerek, onu gereksiz yere kontrol etmeye çalışmayarak, çocuğun tercihlerini ve kararlarını kabul ederek ve çocukta gördüğü değerleri ona söyleyerek verir. Kendilerine saygı duyulduğunu ve içtenlikle sevildiklerini hisseden çocuklar, ebeveyni (ebeveynleri) taklit etmek ya da ebeveynlerine ait bir davranış kalıbına uymak yerine, özgün benliklerini keşfetmeye ve ifade etmeye dair onay almış olurlar.

Seni seviyorum.

"Seni seviyorum," ifadesi genellikle bu iki basit sözcükle iletilir ancak anlamlı olabilmesi için gerçek ve samimi bir şekilde deneyimlenmesi gerekir. Birçok çocuk bu sözcükleri günde birkaç kez duyarken, bazı çocuklar hayatları boyunca duymazlar. Çocuğun bu sözcüklerin manipülatif olduğunu düşünmemesi gerekir, dolayısıyla ondan bir şey istendiğini belirten sözcüklerle birlikte dile getirilmemesi önemlidir.

Sevgi belki de en etkili bir şekilde, aralarında dokunuşun, ses tonunun, göz ve yüz ifadelerinin, beden dilinin ve ilginin de bulunduğu sözel olmayan şekillerde iletilir. Çevre (sınırlar ve kurallarla sağlanan) güvenli bir kucaklama ve barınma hissi sunduğunda, bu da sevgi gibi hissedilir.

İhtiyaçların benim için önemli. Benden yardım isteyebilirsin.

"İhtiyaçların benim için önemli," sözleri bir öncelik hissini ifade eder. Anne, "Mecbur olduğum için seninle ilgileneceğim," ya da "Vaktim olduğunda seninle ilgileneceğim," demez, "Seninle ilgileneceğim çünkü bu gerçekten de önemli," mesajını verir. Bu mesajla annenin ilgisinin nedeninin sevgi ve samimi bir önemseme olduğunu hissederiz. "Benden yardım isteyebilirsin," sözleri size izin verir; ihtiyaçlarınızı gizlemenize ya da bunları sizin karşılamanıza gerek olmadığını söyler.

Senin için buradayım. Sana vakit ayıracağım.

"Senin için buradayım," demek, "Bana güvenebilirsin. Ortadan kaybolmayacağım," anlamına gelir. Genellikle, belirli ihtiyaçlar için söylenir ama bunun ötesinde, "Her zaman hayatında olacağım," anlamını da taşır. Bu da bir rahatlama ve güven hissini destekler.

Bununla ilişkili bir mesaj da, "Senin için vakit ayıracağım," olabilir. Annenin vakti olduğunu, çocuğa öncelik ve değer verdiğini ifade eder.

Seni güvende tutacağım.

"Seni güvende tutacağım," aynı zamanda "Seni koruyacağım ve (gereksiz yere) incinmene veya bocalamana izin vermeyeceğim," anlamını taşır.

Güven hissi, çocuğun rahatlayıp etrafındakileri keşfetmesi için elzemdir. Güven hissi olmadan, dünyaya açılmak için

kendimizi asla hazır hissetmeyebiliriz. Bize bakan kişinin korunması olmadan, sahip olduğumuz tek korunma yöntemi görünmez kalmak ve kişiliğimizin içine kendimizi savunmaya yarayan yapılar inşa etmek olur.

Benimleyken rahat hissedebilirsin.

"Benimleyken rahat hissedebilirsin," mesajı birkaç şeyi söylemenin bir yoludur. İlk olarak, korunan bir alanı ima eder; tetikte olmak zorunda olduğunuz hallerde, gerçek manada rahatlayamazsınız. Aynı zamanda, annenin erişilebilir olduğunu (yanında olup rahatlayabilmek için annenin orada olması gerekir) ve çocuğu kabullendiğini de ima eder. "Benimle birlikteyken, kendini evinde hissedebilirsin," demenin bir başka yoludur. Hepimiz sadece kendimiz olabileceğimiz, performans sergilememize gerek olmayan, kendimizi bir başka kişinin yanında sakin ve rahatlamış hissedeceğimiz bir yerimiz olsun isteriz.

Beni çok mutlu ediyorsun.

"Beni çok mutlu ediyorsun," sözleri, çocuğun değerli olduğunun bir teyidi niteliğindedir. Çocuğa, "Sen mutluluk veriyorsun," "Senin yanında olmak bana mutluluk veriyor," mesajlarını verir. Bunu annenin bizi gördüğünde ışıldayan gözlerinde, gülümsemesinde ve gülüşünde görürüz.

İyi Anne mesajları gelmiyorsa ne olur?

Bu İyi Anne mesajları gelmediğinde, çocukta belli bir 'boşluk ya da eksiklik hissi' oluşur. Bu konuda elimizdeki listeyi kullanarak, şunları yazabiliriz:

Burada olduğun için memnunum.

Hoş karşılanmadığımızı ya da istenmediğimizi düşündüğümüzde, *Belki de burada olmasaydım daha iyi olurdu,* gibi bir sonuca varabiliriz. Bu durum aynı zamanda terk edilmeye dair büyük bir korku da yaratır. Çocukluğunda istendiğini hiç hissetmemiş olan bir kadın, annesiyle birlikte bir çamaşırhaneye ya da bir restorana her gittiğinde annesinin oradan çıkacağını ve bir daha geri gelmeyeceğini düşünerek dehşete kapılıyordu. Küçük bir çocuğun istendiğini hissetmemesi, sağlam temellerin olmadığına işarettir.

Seni görüyorum.

Anne bizi görmezse ya da bilmezse, bize verdiği tepkilerde hedefi tutturamaz. Örneğin, bize yol göstermeye çalışabilir ama yanlış yerden başlar.

Sürekli olarak görülmemek, bizde bir görünmezlik ve gerçek olduğumuza dair bir belirsizlik hissi yaratır. Gerçek olma hissi belli belirsizdir ve genellikle bunu bilinçsiz olarak hissederiz ama bu his bazen çok yoğun ve kafa karıştırıcı olabilir.

Benim için özelsin.

Ebeveynlerimiz için özel olmadığımızı hissettiğimizde, olduğumuz halimizle bize değer verilmediğini hissederiz. Hatta, *Başka birisi olsaydım, annem daha mutlu olurdu*, diye düşünebiliriz.

Sana saygı duyuyorum.

Kapasitelerimize, sınırlarımıza ve tercihlerimize saygı duyulmadığını hissettiğimizde, biz kendimiz de bunlara saygı duy-

mayı öğrenemeyiz. Bir değersizlik ve utanç hissine kapılabilir ya da gerçek potansiyelimizi gerçekleştirmekte başarısız olabiliriz. Bu durum aynı zamanda, kendimizi düşünmek yerine, başkalarına karşı fazla yumuşak başlı bir tavır sergilememize de neden olabilir.

Seni seviyorum.

Yeteri kadar sevgi görmediğimizde, *Hiç sevilesi birisi değilim,* gibi bir sonuca varabiliriz. Bunun ardında da, *Başkalarının isteklerine uyarsam, belki de beni severler*, umuduna sığınırız.

İhtiyaçların benim için önemli.

Annenin ihtiyaçlarımızı karşılamak istemediği gibi bir hisse kapıldığımızda, *İhtiyaçlarım utanç verici ya da yük oluşturuyor. İhtiyaçlarım olmamalı,* diye düşünürüz.

Senin için buradayım.

Annenin yanımızda olduğunu hissetmezsek, yalnız hissetmeye başlarız. Bu da, *Kendi kendime büyümem gerek*, hissine yol açar.

Seni güvende tutacağım.

Korunduğumuzu hissetmezsek, hayatta bocalayabilir ve dünyanın tehlikeli bir yer olduğu sonucuna varabiliriz.

Benimleyken rahat hissedebilirsin.

Anneyle birlikte olduğumuz yer, kendimiz gibi davranabileceğimiz güvenli bir yer değilse, bağ kurmanın önemli bir

bileşenini kaçırırız. Bu durumda anneyle birlikte olduğumuz vakitler, tetikte olmamızı ya da performans sergilememizi gerektiren bir zaman haline gelir ve onunlayken kendimizi asla tam olarak rahat hissedemeyiz.

Beni çok mutlu ediyorsun.

Annemizi mutlu ettiğimizi hissedemezsek, *Kimsenin istemediği bir yüküm. Keşke ortadan kaybolabilseydim. Bu kadar yer kaplamamam gerekir*, gibi bir sonuca varabiliriz. Ufalır ve içimizdeki ışığı gizlemeyi öğreniriz.

Aldığınız mesajlar

- Bu İyi Anne mesajlarının her birini gözden geçirin ve verdiğiniz duygusal tepkileri bir yere not edin. Bu mesaj tanıdık geliyor mu? (Unutulmamalıdır ki bu mesajlar sözcüklerden çok davranışlarla iletilir.) Bunlar aldığınızı düşündüğünüz mesajlar mı? Size fiziksel olarak ne hissettiriyor?
- İlk listedeki her mesajı, ikinci listede bunlara denk gelen mesajlarla kıyaslayabilir ve düşüncelerinize, hislerinize ve bedeninizdeki fiziksel tepkilere elinizden geldiğince dikkat ederek, hangilerinin sizin için geçerli olduğunu anlamaya çalışabilirsiniz.

Bu kitaptaki her alıştırma gibi bu alıştırma da kendinizi huzursuz hissetmenize neden olabilir ve biraz ara vermek iste-

yebilirsiniz. Fazla bocaladığınızı düşünüyorsanız, şimdilik bir kenara bırakabilir ve kendinizi hazır hissettiğinizde geri dönebilir ya da alıştırmayı yanınızda size destek olan birisi varken yapabilirsiniz.

Yetersiz annelik görmek ne demektir?

Bu İyi Anne mesajları, 2. Bölüm'de anlatılan işlevler, 3. Bölüm'de yer alan güvenli bağ kurma ve 4. Bölüm'deki doyurucu dokunuşlar, sevgi ve diğer temel yapıtaşları açısından yeteri kadar iyi annelik görmemişseniz, yetersiz annelik görmüşsünüz demektir. Evet, hayatta kalacak kadarını görmüşsünüzdür belki ama sağlıklı özgüveni, inisiyatif alma becerisini, esnekliği, güveni, sağlıklı bir şekilde hak sahibi olmayı, özsaygıyı ve bu zorlu dünyada gelişebilmemiz için gerekli olan daha pek çok özelliği destekleyen türden bir temeli kuracak kadarını almamışsınızdır.

Yetersiz annelik gördüğünüz durumları daha iyi görmeye başladığınızda, bunları daha proaktif bir biçimde telafi edebilirsiniz. Şimdi, eksik olan şeylerle ilgili olarak biraz daha ayrıntıya girelim.

2.
İyi Annenin Çok Sayıdaki Yüzü

Bebeğin algısal dünyası (özellikle de görsel dünyası) sadece birkaç nesneyle yaşanan pek çok deneyimi barındırır ancak her deneyim birbirinden oldukça bağımsız ve farklıdır… Öyle ki bebeğin bakış açısından bakıldığında, bunlar farklı nesneler gibi görünürler. Benzer bir şekilde, İyi Anne imajını alıp onu benim İyi Annenin çok sayıdaki yüzü dediğim farklı deneyimlere ayırabiliriz. Her 'yüz' onun yerine getirdiği farklı bir rolü ya da çocuğun gelişimi için önemli psikolojik bir işlevi temsil eder.

Bu bölümü okuduktan sonra, bir insanın bu kadar önemli ve hiç bitmeyecekmiş gibi gözüken bunca görevi nasıl yerine getirebildiğine hayret edebilirsiniz. Elbette, kimse kusursuz olmadığı için İyi Anne imgemiz de bir ideal ya da bir modeldir. Annenizin bu psikolojik işlevleri ne kadar iyi yerine getirdiğini düşünerek, onun ruhunuzda bıraktığı parmak izini daha iyi anlar, hislerinize, inançlarınıza ve davranışlarınıza daha çok iç görü katar ve bazı yönlerinizin neden diğerlerinden daha fazla destek görmesi gerektiğini de daha iyi anlarsınız.

Ayrıca, bu rollerden birçoğunun kesiştiğini ve bunları ayırmaya çalışmanın zaman zaman anlamsız göründüğünü fark edeceksiniz. Bunlar birlikteyken sihirli bir şekilde işlerler ve gerçeküstü bir İyi Anne arketipi yaratırlar. Bu şekilde ufak parçalara ayırmakla İyi Annenin gizemini bir parça azaltmış oluyoruz ama ihtiyaçlarımızı daha açık bir şekilde görmemizi ve bunları karşılamak konusunda ciddi olmamızı sağlayacaksa, belki de bu bedele değer.

Lütfen şunu unutmayın: Bunlardan annenin işlevleri olarak söz ediyorum ama bunlar çocuğa bakan herhangi bir kişi tarafından da yerine getirilebilir ve biyolojik annelerle sınırlı değildir. Babalar, büyükanneler ve büyükbabalar, bakıcılar, kreş görevlileri, uzak akrabalar, hatta hayatın ileriki aşamalarında bulunan anne figürleri de bu önemli besleyici maddelerden bazılarını verebilirler.

İyi Annenin on yüzü şöyledir:

- *Kaynak* olarak Anne
- *Bağlanılacak Yer* olarak Anne
- *Yardıma İlk Koşan Kişi* olarak Anne
- *Düzenleyici* olarak Anne
- *Besleyici* olarak Anne
- *Ayna* olarak Anne
- *Destekleyici* olarak Anne
- *Akıl Hocası* olarak Anne
- *Koruyucu* olarak Anne
- *Sığınılacak Yer* olarak Anne

Kaynak olarak Anne

Geldiğimiz yer ve bizi oluştan şey 'Anne'dir. Mitolojide ve dinde, bu kaynak genellikle bir tür ana tanrıça, ekseriyetle de bir okyanus tanrıçası olarak tasvir edilir. Hayatın nasıl okyanusta başladığı düşünülüyorsa, insan hayatı da annede, daha doğrusu rahimde başlar. Dolayısıyla, hem mitolojik düzeyde, hem de dünyevi düzeyde hayatın kaynağı annedir.

Çocuk anneyle ilgili olumlu bir deneyim yaşadığında, *Ben Annemden oluştum. Ondan çıktım. Onun bir parçasıyım. Onun gibiyim*, diye hissetmeye başlar. Bu da kişiliğinin yapı taşlarından biri olur.

Ne yazık ki herkes Anne'yi olumlu bir *Kaynak* olarak deneyimlemez. Bazı yetişkinler, hipnoz altında ya da buna benzer bir çalışmayla geçmişe gittiklerinde, rahimle ilgili anılarını içinde sıkışıp kaldıkları toksik bir çevre olarak hatırlarlar. Güçlü bir şekilde bunun bir 'parçası' olduklarını hissederler ama bu, ayrı olmayı tercih ettikleri iğrenç bir şeyin bir '*parçası*' olma durumudur. Bu, çocuklarının üstüne fazla düştükleri için olumlu bir şekilde deneyimlenmeyen annelere karşı da hissedilir.

Bir de kaynakları onları en azından öznel düzeyde reddedip evlatlık vermiş olan çocukların yaşadığı deneyim vardır. Bu ilk anne onları dünyaya getirdiği için hem onun bir '*parçası*' gibi hissederler hem de artık ona ait olmadıkları için onun bir '*parçası değilmiş*' gibidirler. Bazen onları evlat edinen annelerine ait olduklarına dair güçlü bir his oluşturmaları da zor olur.

Bir yere ait olma hissi elzemdir ve anneyi bir kaynak ola-

rak hissetmek de bunun sadece bir parçasıdır. Göreceğimiz gibi, *Bağlanılacak Yer* olarak Anne deneyimini yaşadığımızda da bu devreye girer.

Bu durum kısmen annenin kontrolünün dışındadır ama olumlu bir kaynak olarak deneyimlenebilmesi için annenin de yapabileceği birtakım şeyler vardır. Çocuğu için, hayatının ilk anlarından itibaren ona hoşgörüyle yaklaşan bir çevre yaratabilir. Çocuklarının etrafında olmak istediği ve onları besleyen olumlu bir enerji olabilir. Kendisiyle çocuğu arasında benzerlikler yaratabilir ama bunu yaparken, çocuğa farklı olabilmesi için de yeteri kadar alan bırakır. Böylece, çocuklarının hayat boyu gurur duyacakları olumlu bir örnek olabilir.

Kaynak olarak Anneniz

- Annenizin rahmini düşündüğünüzde, size hoş bir yer gibi geliyor mu? Eğer bunu hayal edemiyorsanız, kendinize annenizin enerjisiyle sarıp sarmalanmış olmanın nasıl bir his olacağını sorun. Bu, isteyeceğiniz bir şey olur muydu?
- Anneniz gibi olmayı istediniz mi yoksa mümkün olduğunca farklı mı (ya da ikisinin arasında) olmak istediniz? Birisi, "Annene ne kadar çok benziyorsun!" dese, nasıl hissederdiniz?
- Annenizin çocuğu olduğunuz için gurur duyuyor musunuz? Kendinizi annenizle özdeşleştirebiliyor musunuz?

Bağlanılacak Yer olarak Anne

Anne, dünyayla olan ilk bağımızdır. Bu noktada, anneyi geldiğimiz okyanus olarak değil de bir bağlanma yeri olarak göreceğiz. Kabuklu deniz hayvanları suyun altında nasıl geminin tabanına tutunuyorsa, anne de çocuğun güven içinde tutunduğu gemi gövdesidir.

Güvenli bağlanmış bebekleri ve küçük çocukları anneleri ile birlikteyken izlerseniz, onlarla sürekli fiziksel temas halinde, üstlerine tırmanırken, onları çekiştirirken, memelerini emerken ve onlara sarılırken görebilirsiniz. Yaşça daha büyük bir çocuk bile korktuğunda annesinin elini tutar. Aşağıdaki bölümde öğreneceğimiz gibi, bağlılık sadece bedensel temasla değil, aynı zamanda annenin çocuğun ihtiyaçlarına olan uyumu ve tepkiselliğiyle de oluşur. Bağlanmak öylesine önemlidir ki bir sonraki bölümün tamamı buna adanmıştır.

Küçük çocuklarda bağlanmak, *Sana aitim. Sana ait olduğum için de bir yerim var*, hissini uyandırır. Bu olmadan, kendimizi hiçbir yere ait değilmiş gibi hisseder ve yetişkinlik yıllarımıza kadar bu şekilde sürükleniriz. Bir kadın kendisini suların sürüklediği bir odun parçası gibi hissediyordu; bir diğeri annesiyle arasında hiçbir bağ olmadığını düşünüyor ve kendisini bir lahana yaprağının altında bulunmuş gibi hissediyordu… Öyle olsaydı, belki de daha iyi olurdu! Böyle bir durum kişide muazzam bir yalnızlık, yabancılık ve ait olmama hissine neden olabilir.

Güvenli bağlanma ile bir çocuk kendisini sıkıca kucaklanmış ve güvende hisseder. Bu işlev *Yardıma İlk Koşan Kişi* olarak Anne işleviyle örtüşür çünkü esas bu ihtiyaçlara tepki verme işleviyle bağlılık oluşur.

Bağlanılacak Yer olarak Anneniz

- 1'den 10'a kadar olan bir ölçekte (10 = çok bağlı), annenize bağlılığınızın derecesini söyleyebilir misiniz?
- Bu his hayatınızı nasıl değiştirmiştir?
- Annenizle fiziksel temas konusunda hatırladığınız ilk anılarınız nelerdir? Anneniz sizin tırmanma oyuncağınız mıydı yoksa burada daha ziyade 'Uzak Dur' hissi mi söz konusuydu?
- Bir çocuk olarak, açıkça ailenizin bir parçası gibi hisseder miydiniz? Bağlı olduğunuzu mu başıboş olduğunuzu mu hissederdiniz?
- Bir yetim ya da annesiz bir çocuk olduğunuzu hisseder miydiniz?

Yardıma İlk Koşan Kişi olarak Anne

Anneyi bağlanılacak yer olarak belirleyen çok önemli bir rol, annenin *Yardıma İlk Koşan Kişi* olarak oynadığı roldür. Modern dünyamızın 'yardıma ilk koşanlar'ı olan itfaiyeciler ve polis memurları, acil bir durum olduğunda ilk olarak aradığınız kişilerdir. Evinizde yangın çıktığını ve yardıma kimsenin gelmediğini düşünün. Bu tür bir durum, ihtiyaç duyduğunuzda yardım geleceğine olan inancınızı nasıl etkilerdi?

Birçok yazarın ikna edici bir biçimde gösterdiği gibi, bir bebek her ihtiyacının hemen karşılanmasını ister ve bu yüzden her şey acil bir durum haline gelir. Bebekken temel ihtiyaçlarımızı nasıl karşılayabileceğimizi bilemezdik ve tamamıyla yardım çağrılarımıza başkalarının nasıl tepki vereceğine bağlı bir durumdaydık. İhtiyaçlarımız sürekli olarak karşılandığında, kendimizi güvende hisseder ve yardımın geleceğinden emin oluruz. Bu his olmadan, bizimle ilgilenilmeyeceğini, dünyanın dostane ya da destek veren bir yer olmadığını öğrenir, kendimizi güvensiz ve şüpheci hissederiz. İhtiyaçlarımızın karşılanacağını bilmememiz, temel güven hissimizi tehlikeye atar.

Bununla ilgili İyi Anne mesajları şöyledir: "Seninle ilgileneceğim. İhtiyaçların benim için önemli. Senin için buradayım. Benimleyken rahat hissedebilirsin."

Elbette, bunu yapabilmek için, bir annenin doğru bir şekilde çocuğuyla uyum sağlamış olması gerekir. Yardıma ilk koşan yanlış adrese giderse, yiyeceğe ihtiyaç olduğu vakit barınak sunarsa ya da istemediğiniz bir şeyi vermekte ısrar ederse, bunun bir faydası olmaz. Psikoloji jargonunda, bu isabetli davranışlara "uyumluluk (ayak uydurma)" deriz. *Yardıma İlk Koşan Kişi* olarak Anne, çocuğunun ihtiyaçlarına uyum sağladığı müddetçe faydalı olabilir. Bu, özellikle de konuşma yeteneğinin gelişmesinden önceki ilk seneler için geçerlidir.

Bu uyumluluk ve tepkiselliğin kucaklayıcı çevre denilen bir ortamı sunması gerekir. Bu ortam bize kendimizi kucaklanmış gibi hissettirir. Bu işlev aynı zamanda *kendi kendini düzenlemeyi* de sağlar (bu konuyla ilgili daha fazla ayrıntıyı *Düzenleyici* olarak Anne başlıklı bir sonraki bölümde bulabilirsiniz).

Yardıma İlk Koşan Kişi olarak Anneniz

- Bebekliğinizde ve küçüklüğünüzde annenizin size nasıl tepki verdiğini hatırlamanız zor olabilir ama genellikle bunu anlatan bir ipucu, şu anda ihtiyaçlarınız konusunda ne hissettiğinizdir. İhtiyaçlarınıza karşı saygılı ve ilgili misiniz yoksa ihtiyaç duyuyor olmanızdan dolayı çok utanıyor ve bunları gizliyor musunuz?
- Belki de talepkarsınızdır. Kendi ihtiyaçlarınıza verdiğiniz tepkiler, genellikle annenizin sizin ihtiyaçlarınıza nasıl tepki verdiğiyle paraleldir. Tabii, eğer size farklı bir referans noktası vermiş olan çok sayıda kayda değer ve iz bırakan deneyiminiz olmamışsa.
- Annenizin sizin ihtiyaçlarınıza nasıl tepki verdiğine dair elinizde ne gibi bilgiler var? Bunlarla ilgili ne gibi öyküler dinlediniz? Fotoğraflar ne anlatıyor?
- Erken çocukluk döneminiz dışında, annenizin başkalarının ihtiyaçlarına nasıl tepki verdiğiyle ilgili neler biliyorsunuz? Hızır gibi yetişen birisi midir? Alıngan mıdır? O kadar becerikli değil midir? Zarif midir? İnsanların ondan bir şey isterken bunu defalarca sormaları mı gerekir? İnsanların gerçek ihtiyaçlarının ne olduğunu öğrenmek yerine, bunların ne olduğunu varsayarak mı hareket etmiştir?

Düzenleyici olarak Anne

Düzenleyici olarak Anne, *Yardıma İlk Koşan Kişi* olarak Anne'yle yakından ilişkilidir ama resmi biraz eğer ve farklı

bir isim verirsek, onu farklı bir şekilde görmemiz de mümkün olur.

Anne yardıma ilk koşan kişi olarak orada olduğunda, yangın kontrolden çıkmaz. Bir örnek vermek gerekirse, açlığı giderilebilen bir bebek, bir homeostazi ve dinlenme durumuna geri dönebilir. Ama bu yapılmadığında, ne kadar katlanması güç bir rahatsızlığın oluşacağını bir düşünün.

Bir şeyi *düzenlemek* demek, onun çok güçlü ya da çok zayıf olmasına engel olup uygun bir aralıkta bulunmasını sağlamak demektir. Anne çocuğunun aç olmak ya da üşümek gibi psikolojik durumlarını, bu belirli ihtiyaçlarını karşılamak suretiyle idare eder. Anne etkin bir duygu düzenleyicisi olmazsa, bizler de duygularımızı etkin bir şekilde idare etmeyi öğrenemeyiz. Ya duyguları bir kenara bırakırız ya da duygusal hallerimiz kontrolden çıkar. Kızgınlık öfkeye, ağlama isteriye dönüşür ve heyecanımızı, bıkkınlıklarımızı, cinsel dürtülerimizi ya da başka hiçbir şeyi kontrol altında tutamayız.

İçsel hallerimizi düzenlemeyi öğrenmeye özdüzenleme ya da özmodülasyon denir. Bu, sinir sisteminin büyük oranda kontrol ettiği bir şeydir ama ilk olarak annenin, gelişmekte olan sinir sisteminin yerini almasıyla ve çocuk ne yapacağını bilemez hale gelmeden önce ihtiyaçlarını karşılamasıyla öğrenilir. *Düzenleyici* olarak Anne, çocuğun gelişmekte olan kırılgan sinir sistemi için bir destek görevi görür.

Bir annenin bunu başarabilmesinin birçok yolu vardır. Anne, sıkıntı içinde olan çocuğu yatıştırabilir (dokunuşla, sözlerle ya da sadece sevgi dolu varlığıyla), çocuğun ihtiyaçlarını ve duygularını belirlemesine, dikkatini sıkıntıdan uzaklaştırmasına yardımcı olur ve ona güven verir. Hayatı

boyunca endişe duymuş olan bir kadın bana annesinin bir kere bile, "Her şey yoluna girecek," demediğini anlatmıştı. Annesi onu asla sakinleştirmemiş ya da daha iyi hissetmesine yardımcı olmamıştı.

Anne düzenleyici olduğunda, olumsuz duygusal deneyimlerden olumlu olanlara geçmemize yardımcı olur. Bunu yapmak için kullandığı yöntemlerden biri de öncelikle olan bitene empatiyle yaklaşmak, sonra da bizi daha rahat edeceğimiz bir bölgeye çekmektir. Bir duyguyu nasıl bırakıp diğerine geçeceğimizi gösterir ve sergilediği neşeli tavırla bize deneyimleyeceğimiz daha olumlu bir şey sunar. Bunu çocuğunun gözyaşlarını üzgün bir ifadeyle karşılayan ve kısa sürede onu güldürmeyi başaran bir annede görürüz.

Daha az belirgin olan bir düzeydeyse, anne bir çocuğun sıkıntısını, yakın tarihte *limbik rezonans* ya da *limbik regülasyon* olarak adlandırılan bir süreçle düzenler. Limbik regülasyonda, bir kişinin duygusal beyni bir başka kişininkini eğitir ve bu kişinin duygusal beyni, ilk kişininkine benzeyecek şekilde değişir. Tüm memeliler bu kapasiteye sahiptir. Bunun bir bebeğin ya da küçük bir çocuğun içsel durumunu doğrudan annenin modüle ettiği önemli bir mekanizma olduğu düşünülmektedir. Anne sadece çocuğun gözlerinin içine bakarak, onunla beyin beyine iletişim kurar, çocuğun limbik sistemini kendisininkiyle uyumlu hale getirir. (Bu yöntem, anne olumlu ve regüle edilmiş bir ruh halindeyse faydalı olur ama huysuz ve üzgün olduğunda işe yaramaz.)

Fizyolojik uyarılmayı düzenleyememe durumu, çocukluk deneyimleri, duygusal açıdan ihmalkar ve tacizkar ebeveynlere sahip olan ve karmaşık travma tanımıyla eşleşen kişilerde görülür. Düzenlemeden yoksun kişiler bir şey tarafından uyarıldıklarında, o kadar üzülebilirler ki ne doğru dürüst düşünebilirler, ne de tam olarak şimdiki anda kalabilirler. Adeta sistemleri bir regülatörden yoksunmuş ve bu yüzden fiziksel ve duygusal tepkilerini kontrol edilebilir ya da optimal bir yelpazede tutamıyormuş gibidirler. Hayatın daha sonraki aşamalarında kendi kendimizi düzenlemeyi öğrenebiliriz ama anne bu kritik önem taşıyan beceriyi bize erken yaşlarda öğretirse, bizi büyük üzüntülerden kurtarabilir.

Düzenleyici olarak Anneniz

- Bebekliğinizde annenizin ihtiyaçlarınıza verdiği tepkilerle ilgili olarak ne biliyorsunuz? Ne kadar erişilebilirdi? Başka kaç çocuğa daha bakıyordu? Depresif miydi yoksa başka bir yerlerde gibi miydi?
- Onun ebeveynliğini şekillendiren felsefeler nelerdi? Bebeklerini 'uyuyana kadar ağlatmayı' söyleyen ekolden etkilenmiş miydi?
- Anneniz kendi psikolojik ihtiyaçlarını – örneğin, açlık, susuzluk, uyku veya temas gibi ihtiyaçlarını karşılamakta iyi midir (iyi miydi)? Duygularını düzenleyip hâlâ gerçekten hissediyor olmasına rağmen, onları ılımlı bir yelpazede tutabiliyor mu?
- Anneniz sizin duygusal hallerinize uyumlu muydu? Bunları önemsiyormuş gibi görünüyor muydu? Size duygularınızı bastırmadan, yapıcı bir biçimde idare etmeyi öğretti mi? Duygularınızı sağlıklı bir şekilde ifade etmeniz için size iyi bir örnek oldu mu?

Besleyici olarak Anne

İyi Anne arketipinin başlıca özelliklerinden biri de besleyici olmasıdır. *Besleyici* rolünde, anne hem fiziksel, hem de duygusal besin sunar. Genellikle bunlar emzirme eyleminde birlikte deneyimlenir. Bir anne bebeğini bedeni ve sevgisiyle besler. Her ikisi de bebeğin hayatta kalması ve gelişip güçlenmesi için gereklidir.

Çocukların duygusal beslenmenin ne zaman gerçek (ne zaman gerçekten beslendiklerini) ve ne zaman sahte olduğunu anlamaya dair doğuştan gelen bir becerisi vardır. Bir anne çok sevgi dolu ve çocuğuyla ilgili olduğunu iddia edebilir ve bu yüzden dünyanın takdirini toplayabilir ama çocuk annesinin sevgisi gerçek olmadığında ruhunda bir boşluk açıldığını hisseder. Anne onu sevdiğini kaç kere söylerse söylesin ya da fiziksel bakımı konusunda ne kadar titiz olursa olsun, gerçek temas ve sevgi hissi yoksa, çocuk anneyi bir beslenme kaynağı olarak deneyimlemeyecektir.

Bir çocuğun ilk dili dokunmak olduğu için, annenin bebeğe sarılması ve ona dokunması çok önemlidir ve annenin büyümekte olan çocuğuna dokunmaya devam etmesiyle de çok şey iletilir. Bu dokunuşlar gerçek ilgi ve sevgiyi mi iletiyor yoksa sadece bir görev gibi mi yapılıyor?

Bu işlevle ilgili esas mesaj, "Seni seviyorum"dur. Bu, özgüvenin gelişmesi için hayati bir önem taşır. Bu his mevcut olduğunda çocuk, *Annem beni seviyor, dolayısıyla ben önemliyim*, diye düşünür.

Besleyici olarak Anneniz

- Çocukluğunuzda anneniz tarafından sevildiğinizi hissettiniz mi? Buna dair ne gibi anılarınız var?
- Bir yetişkin olarak bu konuda ne biliyorsunuz? Belki de annenizin sizi gerçekten sevdiğini ama bunu ifade etmekte oldukça yetersiz olduğunu ya da sevmeyi başaramadığını biliyorsunuz. Ya da belki de bu sevgiyi alamadığınızı görüyorsunuz.
- 1'den 10'a kadar olan bir ölçekte (10 çok besleyici), annenize besleyici olma konusunda kaç puan verirdiniz? Anneniz başkalarını nasıl beslemişti?

Ayna olarak Anne

Bir annenin yansıtma rolü en önemli rollerinden biridir. Çocuklar anlaşıldıklarını bu şekilde hisseder ve kendilerini tanırlar. Yansıtma hem sözel, hem de sözel olmayan biçimde gerçekleşir ve bunun birkaç kademesi vardır. Bunlardan ilkinde, çocuklar kendileriyle temas kurulduğunu hissederler. Bir çocuk görüldüğünü hissettiğinde, gelişmekte olan bir kişi olduğunu anlar. Çocuk görünmez olduğunu ya da görülmediğini hissederse, genellikle kendisini gerçekmiş gibi hissetmez. Dolayısıyla, yansıtmanın verdiği en önemli mesaj, *Seni görüyorum... Sen gerçeksin*, mesajıdır.

İnsan gelişimini araştıran psikologlar ve diğer kişiler, bu özelliklerin görüldüğü çocukların geliştiğini, diğerlerinin genellikle silinip gittiğini söylerler. Çocukların dili nasıl öğrendiğini düşünün: Dil uzmanlarının da belirtiği gibi, ço-

cuklar birçok dilin seslerini çıkarmaya başlarlar ama sadece ebeveynlerin çıkardıklarının bir parçası olan sesler güçlenir ve diğerleri çocuğun sözcük haznesinden çıkar. Benzer şekilde, görülmeyen duygular ve davranışlar ve görülmeyen ya da desteklenmeyen özellikler de ya gelişemez ya da gömülü kalır.

Sözel yansıtma, "Gerçekten de kızgınsın!" ya da "Şu anda üzgünsün," gibi sözler söylemeyi içerir. Sözel yansıtma, küçük bir çocuğun hisleri anlamasına, her yaştan insanınsa sesini duyurduğunu hissetmesine yardımcı olur. Bu süreç hislerle kısıtlı değildir; nitelikler de yansıtılır. "Sen güzel bir kızsın," ve "Aa, ne kadar da zekisin!" gibi örnekler verilebilir.

Çocuğun dilinin gelişmesinden önceki yansıtma daha fizikseldir. Çocuğun ifadelerini taklit etmeyi kapsar: Çocuk güldüğünde gülmek, surat astığında surat asmak gibi. Bebek bu erken aşamada kendisini yansıtamadığı ya da hissedemediği için, kendisini görebilmek için bir aynaya ihtiyaç duyar.

"Seni görüyorum," sözünün verdiği temel mesaj, ses tonuyla birlikte değişir: "Seni görüyorum ve sen uslusun," ya da "Seni görüyorum ve sen yaramazsın," gibi. İlkine hayranlık aynası, diğerineyse utandıran ayna diyebiliriz. Bir hayranlık aynası dimdik durmamızı, kendimizle gurur duymamızı, burada olmaya hakkımız olduğunu ve burada olmamızın iyi olduğunu hissetmemize yardımcı olur. Değer hissimiz büyük ölçüde bu olumlu yansıtma işleminden gelir. Hayranlık aynası (samimi ve gerçekçi olduğunda) özsaygımızı geliştirmemize yardımcı olur.

Gerçekten görüldüğümüzü hissedebilmemiz için, yansıtmanın doğru yapılması gerekir. Çarpık yansıtmanın birkaç

sonucu olabilir. Bunlardan bir tanesi, verilen mesaj ister sizin ağır öğrenen bir kişi, isterse bir baş belası olduğunuz olsun, başkalarının sizinle ilgili olan görüşlerine itibar etmeniz şeklinde olabilir. Buna ek olarak, çarpık yansıtma sürekli olarak doğru yansıtma yapma girişimine de neden olabilir. Bazı çocuklar ve yetişkinler doğru bir şekilde görülmediklerinde öfkelenebilirler ve anlaşılmak için fazlaca çaba sarf edebilirler. Diğerleriyse pes eder ve kendilerini görünmez hisseder. Hayranlık güçlü bir his olmasına rağmen, çarpık yansıtmayla birleştiğinde hedefe ulaşmaz ve bu yüzden de bir faydası olmaz.

Ayna olarak Anne, anne bir pusula olarak görev gördüğünde daha rafine bir hal alabilir. Bu rolde, anne sizi o kadar iyi tanır ki siz kendiniz gibi davranmadığınızda bunu size söyler ve ilk olarak, "Bu, gerçek sen değilsin," der. Çocuklar olarak kendimizi tanıma sürecinde birçok farklı kostüm deneriz ve yanımızda bizi (doğru zamanda) "Bu sana pek uymadı, canım," diyebilecek kadar iyi tanıyan birisinin olması faydalı olabilir. Burada pusula sözcüğünü kullanmak istiyorum çünkü anne bizim için doğru olan 'kuzey yönü'nün ne olduğunu bildiği için, yoldan çıktığımızda bunu bize yansıtan kişi de o olur. Yansıtma o kadar önemlidir ki bundan yoksun olmak, kişinin hayatı boyunca onun özlemi içinde yaşamasına neden olur.

Ayna olarak Anneniz

- Annenizin gerçek sizi gördüğünü hissediyor musunuz? Size bu izlenimi veren şey nedir?
- Annenizin size verdiği tepkilerden (varsa) hangi sözel olmayan ifadeleri hatırlıyorsunuz? (Bu kategoriye ses tonu da dahildir.) Bunlar size hangi mesajları verdi?
- Anneniz sözel olarak hislerinizi ve ihtiyaçlarınızı dile getirmekte başarılı mıydı? Başarılı değilse, neden böyle olduğuna dair herhangi bir fikriniz var mı?
- Annenizin yansıtmada başarılı olduğu ve kaçırdığı şeyler nelerdir? (Örneğin, zeki olduğunuzu fark etmiş ama hislerinizi anlamamış olabilir.)
- Anneniz sizi, bir pusula görevi görebilecek ve doğanıza uygun davranmadığınızı anlayacak kadar iyi tanıyor muydu?

Destekleyici olarak Anne

Anne destekleyici olarak işlev gördüğünde sizi teşvik eder. Bunun annenin hayranlık aynası olma göreviyle bazı benzerlikleri vardır. Burada, bu rol genişler ve daha aktif bir teşvik, övgü ve desteği kapsar. Burada mesaj şudur: "Bunu yapabilirsin! Yapabileceğini biliyorum. Arkandayım."

Bu destek ve teşvik, çocuğun dünyaya açıldığı (on sekiz aylıktan üç yaşa kadarki süreyi içeren) keşfetme döneminde çok önemlidir. Sadece arkamızda olan değil, aktif olarak bizim yanımızda bulunan birisine ihtiyaç duyarız. Harville Hendrix ve Helen Hunt en çok satanlar listesine giren *Sevginin Gücü* kitabında, iyi bir annenin bunu nasıl yaptığını gösteriyorlar. "Her zaman sıcak ve çocuğun yanında olan, çocuğun merakını gidermesine ve paylaşmasına fırsat tanıyan annedir. Çocuğunun başarılarını över ve keşiflerini kutlar. Onun tek başına yapabileceğinden daha fazlasını keşfetmesi için fırsatlar yaratır ve bu keşiflerin eğlenceli ve kahkahalarla dolu olması için bilinçli bir çaba sarf eder."[1]

Destekleyici mesajlar "Seninle birlikteyim," ya da "Buradayım," şeklinde de karşımıza çıkabilir... Bunlar kararsız adımlarla dünyayı keşfe çıktığımızda faydalı olan mesajlardır.

Hepimiz hayatımızın farklı dönemlerinde bir desteğe ihtiyaç duyarız. Özellikle de bir iş gözümüzü korkuttuğunda, bu ihtiyaç daha da hissedilir olur. Gerekli olan bütün becerilere sahip olmadığımız zaman anne, destekleme görevini, bir sonraki kısımda daha ayrıntılı olarak anlatacağım akıl hocası göreviyle birlikte yerine getirdiğinde daha faydalı olur.

Bir anne birkaç nedenden dolayı destekleme görevinde zorlanabilir. Kendisi de öylesine yetersiz annelik görmüş ve destekleyici olma konusunda öylesine bilgisizdir ki daha çok kendi ihtiyaçlarına destek bulabilmeye odaklanmıştır, çocuğunun ihtiyaçlarının farkında değildir ya da çocuğunun başarılarından ve giderek bağımsız oluşundan dolayı kendisini tehdit altında hissediyordur. Aynı zamanda, kendisini bu görevi yapamayacak kadar bezgin ya da depresif hissediyor da olabilir.

Verilen cesaretin çocuğa özel ve gerçekçi olması gerekir. Cesaretlendirme varsa ama yeteri kadar destek yoksa ya da cesaretlendirme gerçekçi olmayan beklentilerle birlikte seyrediyorsa, çocuk bunu zorlama olarak algılayabilir. Öte yandan, zaten iyi yapılmakta olan şeyler konusunda verilen teşvik,

bize kendimizi sanki Anne bize hiç dikkat etmemiş ve kapasitemizi görmemiş ve bizi küçümsüyormuş gibi hissettirebilir.

Anne sıradan başarılarımızı kutlamadığında, görünmez olduğumuzu düşünebilir ya da onun dikkatini çekmek için sıra dışı şeyler (iyi ya da kötü) başarmamız gerekiyormuş gibi hissedebiliriz.

Destekleyici olarak Anneniz

- Dünyayı keşfe çıktığınız ilk zamanlarda, annenizin yanınızda olduğunu ve size destek verebildiğini hissettiniz mi?
- Anneniz başarılarınıza coşkuyla yaklaşmak konusunda nasıldı?
- Annenizin size güvendiğine inanıyor musunuz? (Kapasitenize inandığını ama sizi desteklemediğini hissetmiş olabilirsiniz.)
- Herhangi bir konuda daha fazla cesaretlendirilmeye ihtiyaç duyduğunuz bir zaman oldu mu? O sırada ne duymak isterdiniz?

Akıl Hocası olarak Anne

Dört beş yaşlarındaki bir çocuk olarak, birisinin sizi bir bisikletin üstüne koyup sonra da uzaklaşmasının ne kadar dehşet verici bir şey olduğunu tahmin edersiniz. Oysa anne *akıl hocası* olarak orada olsa, eğitim tekerlekleri görevini görecektir. Eğitim tekerleklerinin rolü, siz öğrenirken dengede kalmanıza yardımcı olmak ve yüz üstü düşmeyesiniz diye size destek vermektir.

Şu anda odaklandığımız işlev, destek ve yol göstermeyle, yani ince ayar çekilmiş yardımla ilgilidir. Anneden öğretmen ya da rehber olarak da söz edebiliriz. Bu göreve zaman zaman bir çocuğa bisiklete nasıl bineceğini göstermek gibi örnek olma eylemi de dahil olabilir. Gelişim psikoloğu ve yazar Louise Kaplan, bu görev için tiyatrodaki sahne görevlisi analoğunu kullanır. Sahne görevlisi, perde arkası desteği vererek bir oyuncunun başarılı bir performans sergilemesini sağlayan kişidir. *Akıl Hocası* olarak Anne de, kapasitelerimizi geliştirebilmemiz için yeterli destek ve rehberlik sunar.

Burada, anne tek bir konunun değil, çok daha geniş bir müfredatın öğretmenidir. Çocuğu dünyada başkalarıyla birlikte başarılı bir şekilde yaşaması için yönlendirir. Çocuğuna başkalarıyla nasıl anlaşacağını, nasıl iyi kararlar vereceğini ve zamanını nasıl kullanacağını, sorumlulukları nasıl yerine getireceğini ve hedeflerinin peşinden nasıl gideceğini öğretir. Anne bu anlamda ilk 'hayat becerileri antrenörü'dür. Bu kapasitelerin her biri çok büyüktür ve bir kadın bunların herhangi birini öğretmekte diğerlerinden daha başarılı olabilir.

Bir anne hayatın bazı alanlarında diğerlerinden daha yetkin olacaktır ve öğretme becerileri ona ya faydalı olacak ya da onun ilerlemesini engelleyecektir. Becerileri sözcüklere dökecek kadar sözel iletişim konusunda rahat mıdır, yoksa sadece örnek olarak mı öğretici oluyordur? Açıklamaları anlaşılır ve çocuğun ihtiyaçlarına ve gelişim seviyesine uygun mudur? İyi bir akıl hocası hayatını sadece başkalarının onun bildiklerini anlayacağını umarak yaşamaz; başkalarının öğrenmesinde de aktif bir biçimde yer alır. Hangi becerilerin gerekli olduğunu görecek kadar ilgili ve bunları öğretecek kadar da sabırlıdır.

Hepimiz çok fazla ya da çok az yardım edebileceğimizi biliyoruz. Fazla yardım ettiğinizde, kontrolü ele alır ve diğer kişinin öğrenme şansını yok edersiniz; çok az yardım ederseniz, karşınızdaki kişi bocalar ve kendisini yalnız hisseder. Çabalarımız yardım ettiğimiz kişilerin ihtiyaçlarına göre ayarlanmalıdır. Bir çocuğa ebeveynlik yapmanız söz konusuysa, bunun çocuğunuzun yaşına da uygun olması gerekir. Bir çocuğa ödevinde yardım etmek ya da bir tür destek vermek gerektiğinde, bir ilkokul öğretmenini aramak ayrı bir şeydir, yetişkin çocuğunuza çok fazla sorumluluk yüklediğini düşündüğünüz patronunu aramak ayrı bir şey…

İyi Annenin rehberliği, çocuğun eksikliklerine dikkat çekmeden bunlara saygı duyar ve bunu çocuğun bulunduğu yerden bir adım ileride olması gerektiğini sergileyen bir tavır içine girmeden yapar. Ustalıkla yapılan rehberlik, kontrolcü ya da müdahaleci değil, rahatlatıcı olur.

Akıl Hocası olarak Anne görevine bir gereklilik daha eklemek isterim: Çocuğun gelişimsel ihtiyaçlarını ve kapasitelerini anlamak.

Çocuklarına sürekli eleştirel ve ceza içeren tepkiler veren ebeveynlerden birçoğu, fazla beklenti içinde olan ve çocuğun kasıtlı olarak inatçı davrandığını düşünen kişilerdir. Örnek olarak, çocuğun bir bardak sütü dökmeden içmesi için gerekli olan ince motor koordinasyona sahip olmaması durumu verilebilir.

İyi bir akıl hocası olmanın birkaç şartı vardır:

- Sizin beceriler geliştirmiş olmanız.
- Bir öğrenme görevini parçalara ayırabilmeniz ve her adımı anlaşılır sözel talimatlarla ve/veya örneklerle öğretebilmeniz.

- Başkalarının ihtiyaçlarının farkında olmanız.
- Akıl hocalığı yapabilecek zamana ve sabra sahip olmanız.
- Bu işlevin *Destekleyici* olarak Anne ile birçok ortak noktası vardır. Bir şeyler öğrenebilmek için hepimiz teşvik edilmeye ve olumlu destek almaya ihtiyaç duyarız.

Akıl Hocası olarak Anneniz

- Anneniz en çok hangi alanlarda size akıl hocalığı yaptı?
  - Akranlarla anlaşmak
  - Konuşmayı ve deneyimlerinizi söze dökmeyi öğrenmek
  - Hisleri anlamak ve onları idare etmek
  - Bakım ve fiziksel görünüm
  - Cihazlarla, aletlerle ve teknolojiyle başa çıkmayı öğrenmek
  - Başkalarına saygı göstermek ('görgü kuralları')
  - Çeşitli sosyal becerileri öğrenmek
  - Dini ya da ruhani eğitim
  - Akademik becerileri geliştirmek
  - Sorumluluk almayı öğrenmek
  - Spor veya egzersiz
  - Sağlıklı olmakla ilgili alışkanlıklar
  - Sanat ve el işleri
  - Eleştirel düşünmek
  - Sesinizi duyurmayı ve kendinizi korumayı öğretmek
  - Hayal kırıklıklarıyla ve bıkkınlıklarla başa çıkmak

- Hangi konularda size verilenden daha fazla akıl hocalığına ihtiyaç duydunuz?
- Annenizin yardımları sizin ihtiyaçlarınıza uygun muydu? Size çok fazla ya da çok az mı yardım etti?
- Anneniz size yardım ederken nasıl bir tavır takınıyordu? (Örneğin, onu rahatsız ettiğinizi, size değer verdiğini ve yardım etmek istediğini, yardıma ihtiyacınız olabileceğini ama hâlâ saygıyı hak ettiğinizi, ağır ya da hızlı öğrendiğinizi, size bir şeyler öğretmekten keyif aldığını, vb. durumları gösteren bir tavır içine mi giriyordu?)

Koruyucu olarak Anne

Bir annenin bir çocuğa ne şekilde koruma sağladığı, farklı gelişimsel aşamalara bağlı olarak değişir. Bu, ilk başlarda ona güvenli bir sığınak tedarik etmekle ilgilidir. Ana rahmi bu ilk korunaklı sığınaktır, simbiyotik (farklılaşmamış) ilişki de ikincisidir. Ana rahmindeyken, çocuk kendisini ayrı hissetmez; bu yüzden, annesinin varlığı ve çocuğa karşı hisleri bebeğin içinde var olduğu çevrenin birer parçasıdır. Çocuğun kendisini orada güvende hissetmesi gerekir.

Doğumla birlikte tehlike gelir. En iyi şartlar altında, anne koruma sağlamak için oradadır. Çok küçük bir çocuk genellikle anneyi mutlak güce sahip olarak görür. Anne karanlığı yok eder, gürültü yapan çocukları ve havlayan köpekleri kışkışlar. Anne sürekli olarak çocuğu davetsiz ve aşırı uyarıcılardan korursa, çocuk kendisini güvende hisseder. Burada anne, güvenli bir sığınaktan Dişi Aslan'a dönüşür.

Çocuk geliştikçe, bağımsızlığına kavuşur ve dolaşıp keşif yapacak özgürlüğe sahip olur ama anne onun asla çok uzağında değildir. İlk tehlike belirtisinde, çocuğunu var gücüyle korumak için oradadır. Bu işlevle ilişkili mesaj şudur: "Seni güvende tutacağım."

Çocuk daha sonra onu tehlikelerden koruma amacını taşıyan bir grup kuralla ve görünmez bir çiti andıran sınırlarla dünyaya yollanır. Bu kuralların onların kabullenebilecekleri bir şekilde verilmediği ya da onların ebeveynlerinin kontrolünü reddetmenin bir parçası olarak bu kuralları benimsemediği durumlarda, yargıları genellikle onları korumaya yetmeyeceği için, bu çocuklar akıntıya kapılıp sürüklenmeye başlarlar. Annenin, bu koruyucu rolünü hakkıyla yerine getirebilmesi için, çocuklarına sınırlarla ilgili bilgi vermesi ve onlara kendilerini korumayı öğretmesi gerekir.

Elbette, bir anne aşırı korumacı da olabilir ve çocuklarının dünyayı deneyimlemesine fırsat vermeyebilir ya da çocuğun kapasitesine veya kendisinin dünyaya olan güvensizliğini yansıtacak şekillerde aşırı korumacı olabilir. Annenin bu koruyucu rolünü ne kadar iyi yerine getirdiği, onun koruma *sağlayıp sağlamadığına* indirgenmemelidir. Aynı zamanda bunu *nasıl* sağladığına da dikkat etmek gerekir.

Koruyucu olarak Anneniz

- Annenizi korunaklı bir sığınak olarak düşündüğünüzde, ne hissediyorsunuz?
- Anneniz sizi hangi hayal kırıklıklarından ve tehlikelerden yeterli bir biçimde koruyamadı?
- Sizi korumak için kullandığı yolları teşhis edebiliyor musunuz?
- Anneniz size kendinizi nasıl koruyacağınızı öğretti mi? Ne tür durumlar söz konusuydu?
- Annenizin kendinizi korumakla ilgili olarak size öğretmediği ama keşke öğretmiş olsaydı dediğiniz şeyler var mı?
- Sizi koruma biçimi sizin için rahatlatıcı mıydı yoksa boğucu muydu? Sizi önemsediğini hissettiriyor muydu?

Sığınılacak Yer olarak Anne

Bununla ilgili mesaj şudur: "Senin için buradayım." Bunu gerçekten özümsediğinizde, yetişkinlik döneminde bile yeniden güç kazanmak, rahatlamak veya destek almak için anneniz her zaman dönüp gidebileceğiniz yer olacaktır. Dünya sizi yıprattığında, evliliğiniz parçalandığında, hisleriniz incindiğinde, her zaman annenize gidebilirsiniz. Bu, çocuğun anneden ilk kez ayrılıp dünyaya açıldığı ve psikolojik güç kazanmak için anneye gidip geldiği *uzlaşma* denen gelişim dönemine benzer.

Anne ilk sığınağımızdır. Sonraları bu sığınağın yerini ikinci derecede ilişkiler (anne bu rolü sürdürürse, diğer ilişkiler

kısmen bunun yerine geçer) ve her neyi *yuva* olarak benimsiyorsak bunlar alır… Bu, toplum, ülke, belirli bir yer veya başka bir şey olabilir.

Anne istikrarlı bir şekilde orada değilse, kendisine ya da başka bir şeye odaklanmışsa, kararsız ve dengesizse ya da çocuk için duygusal açıdan orada olamıyorsa, onu ana karargâh olarak deneyimleyemeyiz. O zaman, anne kucağı denen şey mevcut değildir. Bu durum, yetişkinlikte bir yuva hissi oluşturmakta zorluk çekmek olarak kendisini gösterir.

Sığınılacak Yer olarak Anneniz

- Hem çocuklukta hem de yetişkinlikte, annenizden yardım istediğiniz zamanlar olmuş olabilir. Bu durumlarda neler oldu?
- Annenizden yardım istemek konusunda kendinizi rahat hissetmiyorsanız, bunun bedeninizde yarattığı hislere ve ne tür kendini koruma yöntemlerinin ortaya çıktığına dikkat edin. Böyle durumlarda iç sesiniz ne diyor?

Gerekli olan bu işlevlerden biri eksik olduğunda, gelişimimizde bir boşluk açılır. Hangi boşlukların var olduğunu anlamak, zamanla o boşluğun doldurulmasının ilk adımıdır. Belirli eksiklikleri giderme konusuna kitabın daha ileriki bölümlerinde geri döneceğiz.

Bu bölümü okumak, sizi biraz karamsarlaştırmış olabilir. Yetersiz annelik görmüş kişilerin büyük çoğunluğu İyi Annenin bu yüzlerini gördülerse bile çok azını görmüştür. Lütfen,

umutsuzluğa kapılmayın! Bu boşlukların hiçbirinin kalıcı olması gerekmiyor. Bunların büyüme çağınızda yanınızda olan anneniz tarafından doldurulma ihtimali olmadığı doğru olsa da hepimiz bu işlevlerin tamamını yetişkin hayatımızın bir noktasında deneyimleyebiliriz.

3. Bağlanma: İlk Temelimiz

Hayattaki ilk kişilerarası görevimiz, bize bakan esas kişiyle, yani büyük olasılıkla annemizle bağ kurmaktır. Bu görev hayatta kalabilmemiz için elzemdir çünkü bebeklik döneminde temel ihtiyaçlarımızı karşılaması için tamamıyla birisine bağımlı durumdayızdır. *Bağlanma* terimi genellikle bu tür bir bağdan söz edilirken kullanılır ve bağlanma davranışları ve 'tarzlarıyla' ilgili çok sayıda araştırma yapılmıştır. Bağlanmanın beynimizin gelişimi, zihinsel sağlığımız ve gelecek ilişkilerimiz üzerinde kayda değer bir etkisi vardır.

Bir çocuğun annesiyle olan ilişkisi bunlara katkıda bulunan tek etken değildir ama hem ilktir, hem de çoğu durumda en önemlisidir. Neyse ki babalarımız, büyükbabalarımız, annelerimiz, bakıcılarımız, kreş görevlileri ve bakıcı rolü üstlenmiş olan diğer kişilerle de güvenli bağlar oluşturabiliriz. Yetişkinliğimizde de anne figürleriyle, terapistlerle, arkadaşlarla ve partnerlerle güvenli bağlanmalar kurabilir, daha önceden elde edemediğimiz birçok faydadan istifade edebiliriz.

Nasıl bağlanırız ve güvenli bağlanma nedir?

Bağlanma, hayatımızın ilk ilişkisiyle, yani anneyle olan ilişkimizle başlar. Bu ilişki çok önceden, hatta dünyaya bile gelmeden önce vardır ama kesinlikle hayatın ilk saatleri, haftaları ve aylarıyla şekillenmeye başlar. Bu bağ, aralarında ebeveynlerin bebeğe ne kadar hazır olduğu ve onu ne kadar istediği, annenin doğuma yakın dönemdeki zihinsel ve duygusal durumu ve doğum prosedürlerinin de bulunduğu dünyaya geliş şartlarından büyük oranda etkilenir. (Araştırmalar sezaryenle çocuklarını dünyaya getiren annelerin bebeklerine bağlanmalarının daha uzun sürdüğünü göstermektedir.[1]) Annelerin hormon seviyesinin bile bunda bir etkisi olduğu, daha yüksek oksitosin seviyelerinin annelerin bağlanma davranışlarını desteklediği bilinmektedir.[2] Başka bir sürü farklı unsur da anneyle çocuk arasındaki bağlılığın kalitesine katkıda bulunur.

Bağlanma durumu, uyum sağlama ve önemseme üzerine inşa edilir. Anne-bebek ilişkisinde, daha ziyade bir bebeğin (bağlanma davranışları denilen şekillerde ifade edilen) ihtiyaçlarıyla ve annenin bu ihtiyaçlara verdiği karşılıkla ortaya çıkar. Gerçekten de annenin çocuğuna verdiği yanıtlar, bunların istikrarlılığı ve kalitesi kilit bir görev görür.[3]

Araştırmalar, bağlanmanın sadece bebeğin acil fiziksel ihtiyaçlarının karşılanmasıyla değil, bu etkileşimlerin *kalitesiyle* de yaratıldığını göstermektedir. Bebek anneye bakar ve anne de ona bakarak karşılık verir. Aralarında bir şey geçer: Bir gülümseme, taklit edilen bir hareket, bilinç seviyesinin çok altında kalan senkronize bir dans.

Güvenli bağlanmayla ilişkilendirilen en önemli bakıcı davranışları şunlardır:

- Çocuğun fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarına anında, istikrarlı ve uyumlu bir şekilde yanıt vermek.
- Çocuğun yakınlaşma girişimlerine olumlu bir şekilde yanıt vermek. Anne ona uzanan çocuğu karşılamalıdır, ona sırtını dönmemeli ya da soğuk bir tepki vermemelidir. Kendisinin de yakınlaşmak istediğini göstermelidir.
- Çocuğun ruh haline duyarlı olmak ve empati sergilemek.
- Çocuğa sevgiyle bakmak. Bir araştırmacı, bunun beynin sosyal davranışlardan sorumlu olan bölgesinin gelişiminde en kritik unsur olduğunu belirtmiştir.[4]

Annemize gidebileceğimizi, ihtiyaçlarımızın karşılanacağını, duygularımızın anlaşılacağını ve bize hoş tepki verileceğini bildiğimizde, o ilişkide kendimizi *güvende* hissederiz. Bunun yaşça daha büyük bir çocuk tarafından deneyimlenebileceğini söylemiştim ama bu motif büyük ölçüde hayatın ilk senesinde, bilincimiz daha ilkel bir seviyede olduğunda gerçekleşir. Ağladığımızda anne ya oradadır ya da değildir; ihtiyaçlarımızı ya karşılar ya da karşılamaz. Psikolog Erik Erikson'ın gelişimsel modelinde, bu durum hayatın ilk senesinde geliştirdiğimiz temel güven ya da güvensizlik hissiyle alakalıdır. Dünya (genellikle anne tarafından temsil edilir) sürekli olarak ihtiyaçlarımızı karşıladığında, ihtiyaç duyduklarımızı elde edeceğimize dair bir güven geliştiririz ve dünyayı güvenli bir yer olarak algılarız. Bugün buna birçok kişi *güvenli bağlanma* demektedir.

Güvenli bağlanmanın bu ilk aylarda gerçekleşmesi ve (bir kayıp yaşama, çocuğa fazla uzun gelen ayrılıklar ya da uyumun yitirilmesi gibi durumlar yüzünden) bölünmemesi halinde çocukluk dönemi boyunca sürekli olacağını göstermiş olan çok sayıda kanıt bulunmaktadır.

Bağlanma neden bu kadar önemli?

Çocuk ile bağlandığı kişi arasında yapışkan görevi gören bağlanma ilişkisi gelişimin birçok alanı için kritik önem taşır.

Bağlanma öncelikle kuşkusuz özsaygıyı etkiler. "Onlara bakan sevecen kişiler tarafından değerli bulunmaları, sevilmeleri ve özel kabul edilmeleri sayesinde güvende olduklarını hisseden bireyler, kendilerini güçlü ve yetkin, değerli, sevilebilir ve özel kişiler olarak algılamayı öğrenirler."[5] Özsaygının her türlü ölçütünde yüksek puan alırlar.[6]

İkincisi, güvenli bağlanma bize güvenli üs denilen şeyi sağlar; bunun anlamı aynı tahmin edebileceğiniz gibidir: Yani, güvenli bağlanma bize, dünyaya açılmak ve keşfetmek için gerekli olan güven hissini verir. Bu güvenin yokluğunda, kendimizi yuvadan ayrılmaya ve hatta kendi içimize bakmaya hazırlıksız hissederiz ve bu durum gelişimimizi sekteye uğratır.

Yazar ve terapist Susan Anderson, güvenli bağlanmanın kişiye bağımsızlık duygusunu daha sonra nasıl getirdiğini şöyle anlatır:

Küçük bir çocukken, ilerleyebilmek için bağlanmanız gerekir. Bir bebek olarak ihtiyaç duyduğunuz bakımı vermesi için annenize bağlı olursunuz ve dikkatiniz sadece bu ilişkiye odaklanır. Emekleme döneminde, siz gelişmeye ve daha bağımsız bir şekilde işlevlerinizi yerine getirmeye başladığınızda, anneniz arka planda kalır... Bu gelişimi herhangi bir şey bölerse – örneğin, annenin uzunca bir süre hastanede kalması gerekirse – bağımsız bir şekilde işlevlerinizi yerine getirme beceriniz de geciktirilmiş olabilir.[7]

Anderson, bağlanma ihtiyacınız kesintiye uğradığında, bunun öncellik kazandığını, tatmin edildiğindeyse arka plana karıştığını anlatır. Güvenli bağlanmayı oluşturmuş olan çocuklar ve yetişkinler diğer kişilerin onlara destek vermesine değil, başka ihtiyaçların karşılanmasına odaklanırlar.

Dünyayı keşfedebileceğimiz ve başka işlerle ilgilenebileceğimiz güvenli bir üs sağlamanın yanı sıra, bağlanma çok sayıda uzun vadeli etkilerle de ilişkilidir. Araştırmalar, güvenli bağlanmalar geliştiren çocukların, duygusal esnekliklerini, sosyal işlevselliklerini ve bilişsel becerilerini de geliştirdiklerini göstermektedir.[8] Çocuklar bu sayede inisiyatif almakta da daha ustalaşabiliyorlar.[9] Ortaokul öğrencileri olarak, hayal kırıklıklarıyla ve zorluklarla daha iyi başa çıkıyorlar ve geride kaldıkları zaman, güvensiz çocuklar gibi yıkılmak yerine, daha çok çaba sarf ediyorlar.[10] Güvenli çocuklar, güvenli bağlanmalar kurabilme ve duygularını düzenleme becerileri olan daha uyumlu yetişkinler oluyorlar ve dünyaya karşı daha olumlu bir bakış açısı geliştiriyorlar.[11]

Buna karşılık çok sayıda araştırma, çeşitli güvensiz bağlanma türlerinin duygusal soğuklukla, sosyal ilişkilerde zorlukla, dikkat bozukluklarıyla, başkalarının zihinlerini anlamada

zorluk çekmeyle ve stresli durumlar karşısında tehlike altında kalmakla ilişkilendirilebileceğini öne sürmektedir.[12]

Stresli durumlar karşısında bir risk söz konusu olur çünkü stres yanıtı güvensiz bağlanmalarda çok sağlıklı değildir. Stres yanıtı birçok zihinsel ve fiziksel hastalığa karşı savunmasız olmamızda bir rol oynar. Stres yanıtı kortizol hormonuyla düzenlenir ve güvensiz bağlanmalar kurmuş olan çocuklar bu hormonun dolaşımlarında yüksek seviyede olması yüzünden dezavantajlı durumdadır. Yüksek kortizol seviyeleri, depresyonla, endişeyle, intihara meyilli olmakla, yeme bozukluklarıyla ve alkolizmle ilişkilendirilir. Çok fazla miktardaki kortizol, beynin bilgi alma ve düzgün düşünmekten sorumlu olan alanlarına zarar verebilir.[13] Yüksek kortizol seviyelerinin aynı zamanda uyku yitimine de katkıda bulunduğu düşünülmektedir.

Araştırmacılar güvenli bağlanmanın temeli olan etkileşimlerin beynin gelişimini ve işlemesini nasıl etkilediğini incelemiştir.[14] Beynin karmaşık sosyal davranışlarla en ilişkili olan alanının (o kadar ki bazen buna sosyal beyin de denir) bu ilk etkileşimlere karşı özellikle hassas olduğu ortaya konulmuştur. İşi biraz basite indirgemek gibi olacak ama bu sevgi dolu ve uyumlu etkileşimler, aslında beynimizin önemli sosyal becerilerden ve sosyal zekadan sorumlu olan bu kısmında gelişme göstermektedir.[15]

Dolayısıyla, nöronların büyümesinden kişinin özsaygı hissine kadar her şeyi göz önüne aldığımızda, bağlanmamızın güvenli olması büyük önem taşır. Bazıları bunun tüm çocukluk ihtiyaçları arasında en önemlisi olduğunu düşünmektedir.

Annenizle aranızda güvenli bağlanma kurulduğunu nasıl anlayabilirsiniz?

İlk senelerinizde annenizle ilişkinizin nasıl olduğunu tam olarak bilemezsiniz ama bazı önemli ipuçları şunlardır:

- İlişkinizin ilk senelerine dair anılarınızda yer eden anlar
- Annenizle olan ilişkinizin ilk senelerine dair şu anki hisleriniz
- Hayatınız boyunca ilişkilerinizde gözlemlediğiniz kalıplar ve özellikle de başkalarıyla güçlü bağlar kurma beceriniz

Son unsur karmaşık olduğundan, bunu tam olarak anlamanız biraz zaman alacaktır. İlk olarak, ilk senelerinizde annenizle olan ilişkinize göz atalım:

- Annenizin sizi sevgiyle kucakladığı ve gülümseyerek sevgisini ifade ettiği yakın anlara dair herhangi bir anınız var mı? Varsa, bunlar istisnai mi yoksa olağan durumlar gibi mi geliyor?
- Bir şeylere ihtiyaç duyduğunuz zamanlarda annenize gittiğinizi hatırlıyor musunuz? Bunlar ne tür ihtiyaçlardı? Tipik çocukluk ihtiyaçlarını temsil eden şeyler miydi? Anneniz bunlara ne gibi bir tepki vermişti?
- Hatırlayabildiğiniz kadarıyla ya da hislerinize dayanarak, yakınlaşma girişimlerinizin hoş karşılanıp karşılanmadığını söyleyebilir misiniz?
- Bir bebek ya da küçük bir çocuk olduğunuz zamanlarla ilgili sizden nasıl bahsediliyor?

İlk senelerinizdeki ilişkinizi çok iyi hatırlamanız mümkün olmayabilir ama hisleriniz ve dürtüleriniz genellikle ipuçlarıdır ve bilinçli olarak hatırlayamadığınız etkileşimlerden geriye kalanlardır. Bunların size öğreteceği şeyler vardır. Mümkünse, bunlara kulak verin.

Ya güvenli bir bağlanma kuramamışsanız ne olacak? Bu durum neye benzer?

Güvenli bir bağlanma kuramamışsanız, sizin gibi daha bir sürü kişi olduğunu hatırlatayım. Araştırmalar, çocukların yaklaşık olarak üçte birinin güvensiz bağlanma yaşadıklarını ve bunun genellikle bir nesilden sonrakine geçtiğini göstermektedir.[16] Bu rakam, anneleri depresif olan çocuklarda %50'ye kadar çıkmaktadır.[17]

Çok sayıda güvensiz bağlanma 'tarzı' tanımlanmıştır. Bu alandaki çeşitli yazarlar bu tarzları tanımlamak için farklı terimler kullandığından, konu zaman zaman kafa karıştırıcı bir hal alıyor. O yüzden, her tarz için en hatırda kalır ve açıklayıcı terimleri seçtim ve daha iyi tanınan araştırmacıların kullanmış olduğu eş anlamlı terimleri de açıklamalara ekledim.

KENDİ KENDİNE YETEN TİP

Güvensiz bağlanmayla ilgili en geniş kategoriye birkaç farklı isim verilmiştir – *kompulsif olarak kendi kendine yeten* (Bowlby), *kaçıngan* (Ainsworth) ve *ilgisiz* (Main, yetişkinlerde mevzu bahis olduğunda bu terimi kullanmıştır).

Anne sürekli olarak çocuğu reddediyorsa ya da tepkisizse ve duygusal açıdan orada değilse, çocuk pes eder, ilişkilerde

ihtiyaç duymanın nafile ya da tehlikeli olduğunu öğrenir ve sonuç olarak, kendi ihtiyaçlarını ve bağlanma hislerini kapatır. Bu tarz, esas olarak bununla ilgilidir.

Daha açıklayıcı olmak gerekirse, çekingen çocukların annelerinin şu davranışları sergiledikleri gözlemlenmiştir:

- Bebeğin bağlanma ihtiyaçlarını ve bağlanmak için kullandığı davranışları reddederler
- Bağlılık işaretlerine karşı huzursuz ya da düşmanca tavır takınırlar
- Yüz yüze, sevgi dolu temastan hoşlanmazlar
- Sarılma içeren temasa ve fiziksel temasa karşı daha caydırıcı davranırlar
- Duygularını daha az belli ederler[18]

Anneler bebeklerini tutarlarken keyif aldıklarını göstermezlerse, bebekler zamanla kucaklanmaya dair doğal isteklerinden vazgeçerler. Kucaklandıklarında, patates çuvalı gibi gevşerler.

Bu çocuklar 'bir şeyleri istemekten vazgeçmişlerdir.' Elbette, istemeyi tamamıyla engelleyemezsiniz, sadece kendinizi bunun farkındalığından koparırsınız. İsteme hissiniz bilinçaltına kayar ve orada son derece ilkel bir halde kalır. Buna çok büyük bir aciliyet hissi de eklenmiştir.

Bu durumda olan çocuklar ebeveynlerinin onların ihtiyaçlarıyla ilgilenmek istemediğini algılar ve o yüzden duygularını gizlemeyi öğrenirler. Bebekken patates çuvalı gibi gevşeyen o çocuk, okul çağındayken annesi ona gününün nasıl geçtiğini sorduğunda, tek kelimelik yanıtlar veren ve annesini kendisinden uzak tutan bir çocuk halini alır. Bu çocuk annesinden yardım istemez. Annesi sonradan onunla daha fazla bağ kur-

mak istese bile, çocuk artık tetiktedir ve bir duvarın arkasına gizlenmiştir.

Duyguları bir kenara itmenin birtakım bedelleri vardır. Bakmakla yükümlü olan kişinin duygulara karşı farkındalığı ve tepkisi yoksa çocuklar ve daha sonraları yetişkinler, kendi duygularını anlamakta ve dile getirmekte daha fazla zorlanırlar. Ayrıca, başkalarının hislerini de ayrıntılı bir şekilde anlamakta başarılı olamazlar.[19] Tahmin edebileceğiniz gibi, hislerin farkında olamama ve bunları dile getirememe, sonradan kurulacak samimi ilişkilere de zarar verir ve bunların belirsiz ve kopuk görünmesine neden olur. Tıpkı isteme durumunda olduğu gibi, duygular da tamamıyla yok olmaz ve bilinç halinin altında sinsi sinsi dolaşırlar.

Bu tür bağlanma tarzının baskın olduğu kişiler, bağlanma ihtiyaçlarını kapatmış ve bir araştırmacının da belirttiği gibi bağlanmayla ilgili sinyallere karşı sağırlaşmışlardır.[20] Bu tarzı benimsemiş olan kişi mümkün olduğunca, *Kendime yetmeye çalışmalıyım,* diye düşünmeye başlamıştır. Bu kişi ilişkilerde kendisini fazlaca korur ve kendisine fazla yakınlaşılmasına izin vermez. Hayatın çok sonraki evrelerinde bile gerçek duygular oluşturacak kadar başkalarının yaklaşmasına izin vermek onlara korkutucu gelir ve bu durumu bebekken tamamıyla bir başkasına bağlı olunan dönemde reddedilmenin yarattığı o tahammül edilmez acı hissine çok yakın bir durum olarak algılar.

SAPLANTILI TİP

Güvensiz bağlanmanın farklı bir ifadesi de yapışma, güven verilmesine ihtiyaç duyma ve her zaman yakınlık bekleme

gibi geleneksel olarak güvensiz olduğunu düşündüğümüz davranışlar şeklinde tezahür eder. Bu motifteki en büyük korku bağlanılan figürün gitmesi ya da terk edilme korkusu olarak tanımlayabileceğimiz durumdur. Tabii, kendine yeten tipteki kişi de terk edilmekten korkar ama kendisine ilişkinin önemini abartma izni vermez, o yüzden de kendisini koruyabilir.

Bu ikinci tipten *endişeli bağlanma* (Bowlby), *kompulsif ilgi aramalı bağlanma, kararsız bağlanma (Ainsworth), bağımlı bağlanma* ve *saplantılı bağlanma* olarak da söz edilir. Bu terimlerin tümü de bu kalıptaki önemli bir özelliği yansıtmaktadır. Bağımlı olma ve ilgili arama kısımları zaten barizdir ama kararsızlık kısmı biraz daha karmaşıktır. Bu tarza sahip çocuklar hem yakınlığa karşı şiddetli bir ihtiyaç hissederler, *hem de* öfkeli ve bunu reddeden bir tavır sergilerler. Sıkça kullanılan Yabancı Ortam deneyine göre, bir yaşındaki çocuklar anne tarafından terk edildiklerinde müthiş bir rahatsızlık hissediyor ama anne durumu düzeltmeye çalıştığında, onun bu girişimlerini kabul etmekte zorlanıyorlar. Çok talepkar olmak ve annelerine yapışmak ile düşmanca davranışlarda bulunmak arasında gidip geliyorlar. Ben *saplantılı* terimi seçtim çünkü her iki davranış grubu aracılığıyla da bu çocuklar (sonradan yetişkin olduklarında da) başkalarının onlar için ne kadar erişilebilir olduğuna öyle bir endişeyle kafalarını takarlar ki bu durum hayatlarını ele geçirir.

Bu tarz bağlanma, kendine yeten çocukların annelerine kıyasla çocuklarını daha istikrarsız bir biçimde reddeden ama güvenli bağlanma oluşturmaya yetecek kadar da istikrarlı tepkiler vermeyen annelerle ilişkilendirilir. Anneler bazen oradadır, bazen değildir. Bazen sevecen oldukları görülür, bazen

açıklanamayan bir nedenden dolayı reddedici bir tavra bürünürler. Saplantılı çocuk (yetişkin olduğunda da) ne bekleyeceğini kestiremez.

Yazar Diana Fosha'ya göre güvensiz bağlanma tarzları, aslında annenin istikrarsız davranışları sonucunda tetiklenen huzursuzluk verici duyguları yönetmek için kullanılan stratejilerdir. "Çocukların – anneyi bir şahin gibi izlemek ve onun tekrar ortadan kaybolmayacağına kendilerini inandırmak için ona yapışmak gibi – bununla başa çıkma yöntemleri, onların istikrarsızlıkla ilgili korkularını ve hissettikleri acıyı yönetme yöntemleridir."[21]

Ne yazık ki arzu edilen bağlanmayı garanti altına almak için kullanılan stratejiler genellikle insanları uzaklaştırır. Yetişkinliğe vardığımızda, bunlara şu gibi unsurlar dahil olmuştur:

- Yakınlık kurmaya dair daha da yoğun bir ihtiyaç hissetme
- Bağlanma sinyallerine karşı aşırı tetikte olma
- Her zaman diğer kişinin bağlılığını sorgulama ve sınama
- Başkalarının yanında olması için ihtiyaçlarını ve çaresizliğini vurgulama
- Arzulanan şeyleri sağlamayan kişileri cezalandırma
- Bağlanma ihtiyaçları karşılanmadığında öfkeli davranma

Yalnız olmak, özellikle de sıkıntılı zamanlarda yalnız kalmak, endişeli bağlanma durumunu yaşayan kişiler için üzücü bir durumdur ve bağlandıkları kişiler gittiklerinde, tek başlarına kendilerini iyi idare edemezler. Daha sonraki ilişkilerinde, romantik partnerleri gittiğinde kendilerini güvensiz hissetmeye meyilli olurlar ve kıskançlık sergileme ihtimalleri de artar. Endişeli bağlanma tarzına sahip kişiler her zaman aşkı/sevgiyi ararlar.[22]

Bu tarzı yansıtan çocuklar akıllarını, dünyalarını keşfedemeyecek kadar bağlanma konusuna takmışlardır. Bu tarza sahip yetişkinlerin, ilişkilerine fazla odaklanıp diğer konularda başarısızlık sergilediğine dair bazı kanıtlar da mevcuttur.[23]

Kişilerin her iki motife ait unsurları sergilediği de görülür: Bunlar örneğin, duyguları bir kenara bırakma ve bunlara balıklama dalma arasında gidip gelirler ya da ilgisiz ve kendi kendine yeten bir tavra bürünüp, sonra bağımlılık sergileyen bir davranış biçimini benimserler. Güvensiz bağlanma tarzlarının ortak noktasıysa, başkalarının duygusal açıdan orada olacağına ve destek verecek kadar güvenilir olduğuna dair hissedilen güvensizliktir.

BAKICI TARZI

Bağlanma teorisinde bulunan bir diğer kalıp da *kompulsif bakıcılıktır*. Bu kalıpta, kendi ihtiyaçlarınızı reddeder ve diğer kişinin ihtiyaçlarına odaklanırsınız.[24] Başkalarına yakın olabilmek için onlara yardım edersiniz (onlar istese de istemese de). Bu durum, çocuklarına bakmayı başaramamış ama çocuklarının onlara bakmalarını mutlulukla karşılayan annelerle ilişkilendirilir.[25]

Çoğu modern bağlanma teorisyeni, bu tarza teorilerinde yer vermezler. Yetişkinlikteki bakıcı tarzının çocukluktaki saplantılı tarzla eşleştiğine dair kanıtlar bulunmaktadır[26]; bu da sezgisel açıdan doğru gibidir çünkü birisine bakmak da bağ kurmanın yollarından biridir.

DÜZENSİZ TARZ

Bazı çocuklar *düzensiz* ya da *yönünü şaşırmış* bağlanma dediğimiz kalıba uyarlar. Burada, istikrarlı bir kalıp söz konusu

değildir. Bu çocuklar kafa karışıklığı ve korku hissettikleri anlara göre birbirinin yerini alan bir veya daha fazla bağlanma tarzının özelliklerini sergilerler. Bu kalıp tacize uğrayan çocukların büyük bir kısmında görülür.

Tabii, tacizkar ebeveynler sadece tacizkar değillerdir; bazen ihtiyaç duyulan bakımı da onlar sağlarlar. Dolayısıyla, hem bir korku, hem de güven kaynağı haline gelirler ve bu durum anlaşılır bir şekilde kafa karıştırıcıdır.[27]

Çocuğun davranışları da aynı şekilde istikrarsızdır. Bu tür bir çocuk o ebeveynin yanında şaşkın ya da korkak, hatta zaman zaman ne yapacağını bilemiyormuş gibi davranabilir. Anne sizi bazen teselli ediyor ama diğer zamanlarda kontrolden çıkıp size vuruyorsa, ona gitmenin ne zaman güvenli olacağını nasıl bilebilirsiniz? Hem anne neden bazen o kadar dalgın gözükür? (İhmalkar ve tacizkar ebeveynler genellikle tedavi edilmemiş travma kurbanlarıdır.)

Düzensiz bağlanma, ebeveynleri alkol ya da uyuşturucu bağımlısı olan veya kronik depresyon yaşayan çocuklarda da görülür.[28]

Bu çocuklar genellikle ebeveynleriyle birlikte bakıcılık rollerini üstlenirler ve çocuk rolünü tamamıyla terk ederler. Düşündüğünüzde, bu aslında gayet zekice bir tepkidir. Bu tür durumlarda kalan çocuklar, genellikle yetişkinlerin gerçekten güvenilemeyeceğini ya da çok yetkin olmadıklarını görürler ve bakıcı rolünü benimsemenin muhtemelen daha güvenli olacağına karar verirler.

Düzensiz bağlanmanın bazı etkileri arasında şunlar da bulunur:

- Duygusal, sosyal ve bilişsel işlevleri yerine getirmede belirgin bozukluklar olması[29]
- Kişinin kendisini rahatlatamaması[30]
- Size yapılan şeylerle ilgili olarak kendinizi suçlu ve değersiz hissetme[31]
- Etrafınızdaki dünyaya karşı kendinizi yabancılaşmış gibi hissetme
- Temkinli ve şüpheci davranışlar içine girme; yakınlaşmaktan kaçınma[32]
- Başa çıkma mekanizmaları olarak disosiyasyon (çözülme), dikkat dağıtma ve/veya saldırganlık ya da geri çekilme gibi yöntemlere başvurma[33]
- Beynin daha küçük olması ve iki tarafını birleştiren liflerde zarar meydana gelmesi[34]

Düzensiz bağlanma, belirlenmiş olan bağlanma tarzları arasında en güvensiz olanıdır ama bağlanamama durumunu ifade eden ve ekseriyetle *reaktif (tepkisel) bağlanma bozukluğunu* (RBB) ifade eden *bağlanma bozukluğuyla* aynı değildir. RBB'de, bir çocuk temel bakıcılarıyla bir bağlanma ilişkisi kurmaz ya da kimseyle kolay kolay bir ilişki içine girmez. Bu durum, erken yaşlarda ihmalle, tacizle, üç yaşından önce temel bakıcılardan aniden ayrılmak zorunda kalmakla ve bakıcıların sık sık değişmesiyle ilişkilidir.

Bağlanmayla ilgili travma nedir?

Bağlanma figürleriyle ilgili pek çok olay, çocukta travmaya neden olur. Küçük bir çocuk için, yalnız kalmak travmatiktir.[35] Çocuğun başa çıkamayacağı bir ayrılık travmatiktir. Bağlan-

ma ilişkisindeki önemli kesintiler ya da bir bağlanma figürünün yitirilmesi travmatiktir. Bir bağlanma figürü tarafından fiziksel ya da cinsel tacize uğramak travmatiktir.

İhtiyaçların aciliyet gösterdiği durumlarda terk edilmek de bir çocuk için travmatiktir ve bağlanma yaralanmalarına neden olur. Bu yaralanmalara, bir ebeveyne diğer ebeveynin sizi taciz ettiğini söylediğinizde bu ebeveynin size inanmaması ya da dediklerinizi göz ardı etmesi veya hafife alması ve sizi korumaması örneklerini vermek mümkündür. Unutmayın ki size dünyanın güvenli olduğunu öğretecek olan yerleri, bağlanma figürleriyle olan ilişkilerinizde bulacaksınızdır. Güvenli bağlanma, ihtiyaçlarınızın karşılanmasıyla oluşur. Korunmamak ya da acil bir durumda göz ardı edilmek, size terk edilmekle ve hatta belki de bir tecavüze maruz kalmayla aynı şeymiş gibi gelecektir.

Her yaşta yaşanan travma yıkıcıdır (*Travmadan Kurtulmak* [Healing from Trauma] adlı kitabıma bakınız) ama bunu bir de bir bağlanma figürüyle birleştirdiğinizde, bu travmanın izleri neredeyse silinmez hale gelir.

Belki annenizle güvenli bir bağ kuramadınız ama bundan onu sorumlu tutmak gerçekten de adil midir?

Çocuklar dünyaya kayda değer farklılıklarla gelseler de onlara bakan kişinin davranışlarının güvenli bağlanma oluşturmada kritik önem taşıdığı fikrini destekleyen birçok unsur vardır. Özellikle de bir bebeğin ebeveynlerinden biriyle güvenli bağlanma gerçekleştiği ve diğeriyle bunun oluşmadığı durumlar çok çarpıcıdır. Yine de bebek, kendisine düzgün tepkiler verilmesi halinde, bağlanma kapasitesine kesinlikle sahip olur.

Annelere eğitim vermenin ve çocuklarına karşı daha duyarlı olmalarına yardımcı olmanın bağlanma kalıbını değiştirdiğine dair kanıtlar bulunmaktadır. Annenin uyumlu bir hale gelen duyarlılığındaki gelişmeler, kısa sürede çocuklarında giderek artan güvenli bağlanmayı da beraberinde getirir.[36]

Anneyi güvensiz bağlanmamız için sorumlu tutmak, onun bir şekilde kötü ya da ilgisiz olduğunu söylemek anlamına gelmez. Onun dünyasında olup biten bir sürü şey söz konusu olabilir. Örneğin, bebeğini seviyor ama ihtiyaç duyulmak onu korkutuyor ya da tiksindiriyor olabilir. Ne yazık ki bu durum genellikle kısır döngüye neden olur çünkü anne geri çekildikçe ve bebeğine vereceği bakımı sakındıkça, bebek ihtiyaçlarını daha fazla belli eder ve anneyi korkutan şey de bu davranışların ardındaki ihtiyaç ve aciliyet sinyalleridir. Bu duruma katkıda bulunan diğer unsurlar arasında, bir bebeğin verdiği sinyalleri okuma konusunda becerikli olmamak; dalgın olmak, ne yapacağını bilememek veya depresif olmak; kendine güvenmemek ve reddedilmeye karşı aşırı hassas olmak ya da annenin kendisinin yetersiz annelik görmüş olmasını sayabiliriz. Annesi onun ihtiyaçlarını şefkatle karşılayamamış veya ona ayak uyduramamışsa ya da başka işlere dalmış ve soğuk davranmışsa, bu kalıp annenin üzerinde derin etki bırakır ve o da farkında olmadan bu kalıbı tekrarlar. İnsanlar genellikle onlardan esirgenen şeyler için büyük bir acı hissederlerken, başkalarının bunları elde edebildiğini görmenin içlerinde derin bir incinme hissi yarattığını ve buna dayanmanın zor olduğunu düşünürler ve annelerin de maruz kaldığı durum bundan farklı değildir.

Annenizin dünyasında neler olup bittiğiyle ilgili olarak daha tarafsız bir anlayışa varmaktan daha sonra söz edece-

ğiz ama şimdilik neyi yanlış yaptığınızı düşünmenizdense, yaşamınızın ilk senelerinde annenizle kurduğunuz ilişkinin ve bağlanma tarzının sorumluluğunu ona yıkmanız daha iyi. Evet, siz de bu dansın bir parçasıydınız ama anne ve çocuğun birbirlerinin sırt dönme hareketlerini taklit ettiği bu karmaşık durumda, bir yetişkin olma sıfatıyla, kalıbın özelliklerini fark etme ve onu değiştirme konusunda daha fazla sorumluluğa sahip olan kişinin anne olduğunu söyleyebiliriz.

Geçmişte güvenli bağlanmaları yalnızca kısmen başarmış olsanız da bunu başarma şansınız hâlâ var mı? Bunun size ne gibi bir faydası olur?

Hiçbir güvenli bağlanma durumu yaşamadıysanız bile, bunu başarmak için asla geç değildir. Güvenli bağlanmanın birçok faydası vardır. Bunlar şöyle sıralanabilir:

- Dünyaya demir atmanızı sağlar, size bağ kurduğunuzu hissettiğiniz bir yer sunar
- İnsanlarla ilgili daha olumlu bir tablo ve hayatınızla ilgili daha iyimser bir his oluşturmanız için size cesaret verir
- Hep sizinle kalacak bir güven hissi inşa etmenize yardımcı olur
- Yalnız olmadığınız ve bir başkasının size sarıldığı bir dinlenme yeri verir
- Özsaygıyı ve güveni güçlendiren iyi hislerden oluşan bir platform sağlar
- Gelecekteki ihtiyaçlarınız konusunda başkalarına başvurmanızı daha olası kılar

- Sizin için avantajlı olan nöral yolları güçlendirir ve beynin gelişimini uyarır
- Kendinizi düzenleme kapasitenizi geliştirir (sayfa 53)

Güvenilir kişilerle güvenli bağlanma durumunu sağlamak, yetersiz annelik tarafından oluşan zararları gidermek açısından önemlidir.

Bağlanma figürlerinin belirlenmesi

Yetişkinler olarak bağlanma figürlerimiz genellikle partnerlerimizdir ama bu kişilere terapistler ya da diğer yardım görevlileri, annelerin yerine geçen kişiler ve en yakın arkadaşlar da dahildir. Bazı çocukların bu ihtiyaçlardan bazılarını doldurabilecek hayali arkadaşları olabilir ve aralarında hem yetişkinler, hem de çocuklar olan pek çok kişi rahatlama ve bağ kurma hissi için evcil hayvanlara güvenir.

Hayatınızda kimin sizin için bir bağlanma figürü olarak rol oynadığından ya da potansiyel açıdan oynayabileceğinden emin değilseniz, kendinize şu soruları sorabilirsiniz:

- En üzgün olduğum zamanlarda kime gitme konusunda kendimi rahat hissederim? İhtiyaçlarım olduğunda kime giderim?
- Ne yaptığımı kimin gerçekten umursadığını düşünürüm? Kim *beni* umursar (onlara ne verdiğimi değil)?
- Tamamıyla bağımlı kaldığım bir durumda olsaydım (örneğin, büyük bir kazadan ya da hastalıktan sonra), kimin yanında olmak isterdim?
- Benim için daima orada olacağından emin olduğum kişi kimdir?

Bağlanma tarzınız hangisidir?

Şu ana kadar belirli bir bağlanma tarzınız olduğuna karar veremediyseniz, aşağıdaki tanımları okumak ve hangisinin size daha çok benzediğini görmek ilginç olabilir. Bu tanımların bebek-anne ilişkisine değil, yetişkinlere ve yakın ilişkilere uygun olduğunu unutmayın.[37] Ayrıca bunların her birini üç özellikle sınırlamış bulunuyorum. Çok uzun araştırma ölçekleri de geliştirilmiştir ama bu ufak örnek de size bir fikir verebilir.

A Tarzı:

- Sık sık romantik partnerlerimin beni gerçekten sevmediğinden ya da benimle kalmak istemeyeceklerinden endişelenirim. Bu duygum takıntılı hale gelebilir ve zaman zaman arkadaşlıklarımda bile büyük bir kıskançlık sergileyebilirim.
- Bazen yakınlaşma arzum, insanları korkutup kaçırır.
- Başkalarının benim ihtiyaçlarımı görmüyormuş gibi davranmasını anlayamıyorum. Beni önemsiyor olsaydılar, bu şekilde incinmeme izin vermezlerdi.

B Tarzı:

- Başkalarına bağımlı kalmaktan hoşlanmıyorum. Bu bana incinmek için bir tuzakmış gibi geliyor.
- Başkalarına zayıflıklarımı göstermemeyi tercih ederim. Hatta zayıf *hissetmemeyi* tercih ederim!
- Birisi bana fazla yaklaştığında, gergin hissederim.

C Tarzı:

- Başkalarına güvenmek ve onların bana güvenmesi konusunda rahatım.
- İnsanlara yaklaşmak bana oldukça kolay gelir.
- Başkalarına ihtiyaç duyduğumda, orada olacaklarına güvenirim (çoğu zaman).

D Tarzı:

- Başkalarına onların ihtiyaçlarını karşılayarak yaklaşırım.
- Başkalarının ihtiyaçlarını yeteri kadar karşıladığım takdirde onların beni terk etmeyeceklerini düşünürüm.
- Hem benim, hem de onların ihtiyaçları için yeteri kadar yer olmadığını düşünürüm.

Henüz tahmin etmediyseniz, A, saplantılı tarzı; B, kendine yeten tarzı; C, güvenli bağlanmayı ve D, kompülsif bakıcılık tarzını temsil ediyor. Düzensiz bağlanmada belirli bir tarz olmadığı için, bu tür bir araç kullanarak bunu belirlemek çok daha zor. Bu bağlanma tarzlarından birini hâlâ seçemediyseniz, internette bağlanma stratejileriniz konusunda size daha net bir görüş verebilecek daha uzun bağlanma tarzı testlerini bulabilirsiniz.

Bağlanma tarzınızı daha derinlemesine incelemenin birçok yolu var. Şu anda hayatınızda fark edebileceğiniz birkaç şeyden daha söz edeceğim.

İlginç ipuçlarından biri, bir terk edilme durumu algıladığınızda ne tepki verdiğinizdir. Bağlanma tarzlarıyla ilgili ilk araştırmalardan bazıları, annelerin emekleme dönemindeki

bebeklerini kısa bir süreliğine bırakıp odaya tekrar girmeleriyle ilgiliydi (Yabancı Ortamlar). Daha savunmacı ve kayıtsız (kendi kendine yeten) tarzları olan çocuklar, anneleri geri döndüğünde onunla tekrar bağ kurmakta en çok zorlanan çocuklar oldular. Bu çocuklar esas olarak, "Ha, sen miydin? Benim için önemli değilsin," mesajı verdiler. Anneleri yerine, yaptıkları işe odaklandılar. Kafası karışık bir bağlanma tarzı (kaygılı tarz) benimsemiş olan çocuklar, anneleri odadan çıktığında biraz daha huysuz davrandılar ama geri geldiğinde ya öfke ya da çaresizlik gösterileriyle daha fazla küskünlük sergilediler.

Tarzınızın bağlandığınız bir kişi gittiğindeki durumlarda nasıl olduğuna dikkat edin. Sevdiklerinize onları özlediğinizi göstermek, size büyük bir zayıflık gibi mi gelir? Geri geldiklerinde, onlara yeniden ısınmakta zorlanır mısınız? Giden kişi döndüğünde onun gittiğini unutamayacak kadar çok mu kayıp hissine odaklanırsınız? (Bu, saplantılı ve kafası karışık bağlanmada karşılaşılan tipik bir durumdur.) Gittikleri için onları cezalandırmak ister misiniz? (Saplantılı/kafası karışık bağlanma tarzında olanlar buna daha meyillidir.) Yukarıda anlatılan araştırmaya göre, çocukların bağlanma tarzlarındaki en belirleyici şey, onların annelerinden ayrıldıklarında değil de, annelerine kavuştuklarında verdikleri tepkiydi.

Temel güven ya da güvensizliğimizin aynı zamanda önemli ilişkilerde hayal kırıklığına ve incinmeye verdiğimiz tepkilerle de yansıtıldığını düşünüyorum. Birisi sizi hayal kırıklığına uğrattığında ne olur? Belki hayatınızda önemli bir olay için bir takdir bekliyordunuz ama tamamıyla unutulduğunu gördünüz. Bu ufak bir ihmal olmasına rağmen, yine de

yıkıldığınızı hisseder misiniz? Kalbinizi biraz frenler misiniz? Karşı tarafı ufak bir şekilde de olsa cezalandırmak ister misiniz? Bu olayı kendiniz için önemsiz hale getirmeye çalışıp hayal kırıklığınızı gizler misiniz, yoksa belli mi edersiniz? Güvenli bağlanmalar, daha fazla direnç sahibi olmamızı ve kendimizi daha fazla ifade edebilmemizi sağlarlar. Kendi kendine yeten bir tarza sahip olanların incinme hislerini ve hayal kırıklıklarını (bunların yanı sıra yakınlaşma isteklerini) gizlemeleri, saplantılı tarza sahip olanlarınsa belki bu hisleri vurgulamaları ve daha güven dolu bir ilişki yaratma çabasıyla gerekirse suçluluk hissini kullanmaları beklenebilir. (Burada bu iki güvensizlik alt grubuna odaklanıyorum çünkü bunlar haklarında en çok araştırma yapılan ve en fazla konuşulanlardır.)

Birden fazla tarzınız olabilir mi?

Kesinlikle bu tarzlardan birden fazlasının özelliklerini taşıyor olabilirsiniz. Sadece bu kategorilere odaklanmak yerine, bağımlı olma ve zayıflıklarınızı belli etme konusunda rahat olma, insanlara yakınlaşma kapasiteniz, duygularla başa çıkabilme beceriniz ve güvende olma ve isteniyor olma hissiniz gibi bunlarla ilişkilendirilebilecek farklı yelpazelere bakmak daha faydalı olabilir. Tüm bunları sonraki bölümlerde ele almaya devam edeceğiz.

Ayrıca, bunları belirli ilişkilerin özellikleri olarak düşünmek de faydalı olabilir. Nasıl bir çocuk ebeveynleriyle farklı bağlanma tarzları sergileyebilirse, bizler de çeşitli yetişkinlik ilişkilerimizde karışık bağlanma özellikleri sergileyebiliriz.

Bu tarzları incelemenin faydası, bu unsurları aydınlatmak ve kalıpları ortaya çıkarmaktır. Bunların yanı sıra, bu kalıpların ilk olarak en büyük öneme sahip erken ilişkilerimizde ortaya çıktığını düşünmek de kayda değerdir.

Annenizle aranızdaki ilişki gerçekten de sonraki ilişkilerinizi etkiler mi?

İster annenizle hiçbir ilişkiniz olmamış olsun, ister güvenli ve mutlu ya da bu ikisinin ortasında kalan bir ilişkiniz olmuş olsun, bu merkezi konumdaki ilişkinin etkisinden kaçmak mümkün değildir.

Bir bebekken ve küçük bir çocukken başınızdan geçen şeyler, kendinizi ve başkalarını nasıl gördüğünüzü, ilişkilerinizden neler beklediğinizi, kendiniz hakkında ne hissettiğinizi ve ne tür savunmacı (ve sağlıklı!) alışkanlıklar öğrendiğinizi de derinden etkiler.

Örneğin, güvenli bağlanmanın keyfini yaşadıysanız, yakınlaşmaya ve rahatlamaya ihtiyaç duyduğunuzu göstermenin ya da ihtiyaçlarınızı ifade etmenin genellikle iyi bir şey olduğunu öğrenmişsinizdir; aslında, ilişki kurmanın temelinde yatan da budur. Ama anneniz (ya da anne figürünüz) sıklıkla bu sevgi, destek ve koruma isteklerini reddettiyse, sadece bu ihtiyaçları sergilemeyi kesmeyi değil, bunlarla ilgili farkındalığınızı da kesmeyi öğrenmişsinizdir (kendi kendine yeten tarz). Anneniz istikrarsız, zaman zaman olumlu yanıt veren ama diğer zamanlarda olumsuz tepkiler veren birisi olmuşsa, bağlanmayla ilgili ihtiyaçlarınızı sadece bunlara odaklayarak, ilişkiniz olan insanlara yakın durarak ve hislerinizle ihtiyaçlarınızı vurgulamaya devam ederek garanti altına alabileceğinizi öğrenmişsinizdir (dalgın/saplantılı tarz).

Biraz durup durumunuzu düşünün.

- Şu ana kadar öğrendikleriniz doğrultusunda, bağlanma ihtiyaçlarınızı gösterme ya da göstermeme kalıbınız hakkında neler söyleyebiliyorsunuz? Bunlar bir ergen ve bir yetişkin olarak deneyimlerinizle ne şekilde ilişkili?
- Durumunuz çocukluğunuzda annenizle aranızda olduğunu düşündüğünüz bağlanma kalıplarıyla ne şekilde ilişkili?

Bağlanma motiflerini değiştirmek ne kadar zordur?

Güvensiz bağlanma motifleri en kolay çocukken değiştirilir. Annelere bebekleriyle daha uyumlu olmaları konusunda eğitim vermenin çok hızlı ve olumlu sonuçlar doğurabileceğinden söz etmiştim. Bir kalıp belirli bir ilişkide ne kadar uzun sürerse, bunu geri çevirmek bir o kadar zorlaşır.

Güvensiz bağlanma yaşayan çocukların ilk senelerinde, değişime nispeten daha meyilli oldukları düşünülür ama bu durum esas olarak onların anneleriyle güvensiz bağlanma durumunu yaşamalarını engelleyecek (ve buna bir alternatif sunacak) güvenli bir bağ kurma becerilerine bağlıdır.[38] Araştırmalar babayla (ya da ikincil bir bakıcıyla) oluşturulan güvenli bir bağlanmanın, anneyle olan güvensiz bağlanmayı telafi etmek ya da onu aşmak açısından çocuklar için en önemli unsur olduğunu göstermiştir.[39]

Bir yetişkinin bağlanma tarzının temel kalıbını değiştirmesinin biraz daha zor olduğu düşünülür ama o aşamaya kadar

elimizde bir sürü yeni seçenek olur. Eski yaraların yasını tutmakla, temel inançlarımızı ortaya çıkarmakla ve var olmanın yeni yollarını oluşturmakla ilgili olarak daha fazla iyileştirici çalışmalar yapacak duruma gelmişizdir. Yeni ve sağlıklı motifler oluşturan ilişkiler beklentilerimizi ve tavırlarımızı değiştirebilir, bize üstüne inşa edebileceğimiz yeni bir temel verir. İlerleyen bölümlerde bundan daha çok söz edeceğiz.

Unutmayın ki bizler bağlanma ilişkileri kurmak üzere tasarlandık.

Doğa bizleri böyle olalım diye yarattı.

4. Daha Fazla Yapıtaşı

Bağlanma, bizi biz yapan çok sayıdaki yapı taşından sadece bir tanesidir. Bu kısımda, güvenli ilişkileri kısaca tekrarlayıp bir çocuğun benlik gelişimini destekleyen diğer unsurlara geçeceğiz.

Emniyette ve güvende hissetmek

Emniyet ve güven, bir çocuk için pek çok yetişkinde olduğundan daha farklı bir şekilde deneyimlenir ama bazılarının da belirttiği gibi, acil durumlarda hepimiz bizim için en önemli kişilerle temas halinde (buna dokunuş da dahildir) olmayı isteriz. Etrafa bombalar yağarken, en önem verdiğimiz kişilere sarılırız.

Küçük bir çocuk için emniyet, uyumlu ve sevecen bir ortamda bulunur. Kapılarda kilit olmasıyla değil, "Annem beni kollar; annem beni hatırlar. Ben onun için önemliyim ve beni unutmayacak," hissiyatıyla ilgilidir. Anne düşünceli, dalgın ya da bıkkınsa ve onun bu ihtiyacını karşılamazsa, çocuk kendisini daha az emniyette hisseder. Birisine bağımlı olduğunuzda emniyet, bağımlı olduğunuz kişinin güvenilir olduğunu hissetmeniz anlamına gelir.

Bağımlılığın savunmasızlığını anlayabilmek için, tek pilotlu bir uçakta uçtuğunuzu ve pilotun sarhoş olduğunu fark ettiğinizi düşünün. Ya da tam ameliyat olmak üzereyken, cerrahın ne yaptığını bilmediğini fark ettiğinizi hayal edin. Duygusal açıdan orada olmayan bir annesi olan küçük bir çocuk için bu durum, geminin kaptanının bir insan değil de sadece bir vitrin mankeni olduğunu fark etmek gibidir.

Çocuğun emniyet hissi birçok şeyle inşa edilir – annenin yetkin olduğunu hissetmesi, onunla uyum halinde olduğunu sezinlemesi ve annesi tarafından kucaklandığını hissetmesi. Bir kadın günlüğüne, dünyaya çok küçük bir çocuğun bakış açısından bakarak şunları yazmıştı:

Bedenimi olduğu gibi saran pembe renkli bir battaniyenin içinde kucağa alınmak istiyorum. Güvenli bir şekilde tutulmak ve güvenli bir şekilde orada kalmak istiyorum. Güvenli. Bu, yeni bir his gibi. Bir sürü koruma unsuruyla sarmalanmış bir şekilde, sıcak ve emniyetli bir yerde bulunmak... Ben böyle güvenli bir yerde tutuluyor olsaydım, kendimi bir arada tutmak için bir çaba göstermem de gerekmezdi.

Bu son cümle, çocuk doktoru ve psikanalist D.W. Winnicott'un yorumu yüzünden ilginçtir. Winnicott bir annenin 'çocuğun parçalarını bir arada tuttuğunu' söylemiştir. Dolayısıyla anne, çocuğun yapışkanı ve onu muhafaza eden şeydir. Anne gerçekten orada olduğunda ve çocuğunu sevgiyle tuttuğunda, çocuk da tutunacak bir şeyi olduğunu hisseder. Sonuçta, tutunduğu şey annesinin kalbidir.

İlişkinin, yani güvenli bir temelin sağladığı bu emniyet

hissinin, çocuğun dünyayı keşfetmesini güvenli kılan unsur olduğunu tekrarlamakta yarar var. Nasıl ki emniyetli bir yerimiz olduğunda dünyayı keşfetmek için yola çıkabilirsek, bize sarılıp güven duygusu veren bir annemiz olduğunda da ona yapışıp kalma ihtiyacını hissetmeyiz. Araştırmalar güven duygusuna sahip bebeklerin, kendilerini emniyette hissettiklerinde keşifler yaptıklarını ve öyle hissetmediklerinde bağlanmayı istediklerini göstermektedir. Bu, bize doğuştan gelen bir programlanmadır.

Öte yandan, emniyette hissetmemek, endişenin bizi ele geçirmesi için bir temel oluşturur. Endişe duygusu, ruh sağlığı alanında çalışmakta olan pek çok kişi tarafından sağlıksız savunmaların temeli olarak görülmektedir; psiko-patolojinin başladığı yer de burasıdır. Bu duygunun temelinde yatan şey, yalnızken başa çıkamadığımız durumlarda kendimizi yalnız ve desteksiz hissetmemiz ve yanımızda olmayan ya da bize karşı duyarsız olan bakıcılarla ilişki içinde olmamızdır.[1]

Mutlu bir yuva

Anneyle kurduğu güvenli ilişki bir çocuğun büyümesi açısından birinci derecede bir korunağı, mutlu bir yuvaysa daha büyük olan ikinci bir korunağı oluşturur. Çocuk burada doğru ışığı ve ısıyı alan, verimli topraklı bir saksıya ekilmiş bir ev bitkisi gibidir.

Mutlu bir yuva, insanın içinde kendisini iyi hissettiği yerdir. Oradaki insanlar birbirlerine karşı dostane hislerle doludur ve kendileriyle barışıklardır. Buradaki kişiler ailenin, herkesin ihtiyaçlarına ve mutluluğuna önem verilen işbirlikçi bir birim

olduğunu bilirler. Küçük bir çocuk olarak, siz de ihtiyaçlarınızın listenin en tepesinde olduğunu hissedersiniz. Bunu bilmek size bir alan açar. İhtiyaçlarınız olduğu için ve kendiniz olduğunuz için size destek verilmesini sağlar.

Mutlu bir yuvada, çözmeniz gereken sayısız kriz yaşanmaz (ya da bir şeyi çözmeyecek kadar küçük olduğunuzda, buna nasıl dayanacağınızı düşünmek zorunda kalmazsınız). İnsanlar orada güç gösterilerine girişmezler. Aile fertleri arasında sessiz ya da pek de o kadar sessiz olmayan savaşlar yaşanmaz. Mutlu bir yuvada, nefesinizi tutup beklemezsiniz. Rahatlayabilir ve kendiniz olabilirsiniz.

Mutlu bir yuvada ikinci bir ebeveyn olabilir (bu kişinin illa ki karşı cinsten olması da gerekmez) ama olması bir kural değildir. Annenin diğer önemli yetişkinlerin desteğini alması onun mutlu olmasına yardımcı olur. İlişkilerde gerginlik yaşanıyorsa, bunun anneye kesinlikle faydası olmaz. Mutlu bir yuvada çocuklar olabilir ya da olmayabilir; aynı şekilde evcil hayvanlar da olabilir ya da olmayabilir. Gerginlik ve yoksunluk hislerinin yoğun bir şekilde yaşandığı bir ev, bir de ilgilenilmesi gereken çok sayıda kişinin olması halinde bir anneyi tüketir ama mutlu bir yuvada, anne sıkıntı hissetmeden herkese ilgi gösterebilir ve onlara bakabilir. Vermekten keyif alıyor gibi göründüğünü bile söyleyebiliriz! (Deneyimi çok farklı olan kişiler için bu bir şok etkisi yaratabilir.)

Annesinin mutlu olduğunu hissetmek, bir çocuk için müthiş bir rahatlıktır. Annenin güldüğü bir anın fotoğrafını düşünün. Orada olmaktan dolayı mutludur. Sizinle ve resimdeki herkesle mutludur ve hiçbir şeyin o ankinden farklı olması gerektiğini hissetmiyordur. Rahattır! Anne rahat olduğunda ve

gülümsediğinde, onun dünyasının doğru olduğunu hissederiz. Onun dünyası doğru olduğunda, bizim dünyamız da doğru olur.

Ama annenin dikkati dağınıksa, endişeliyse ya da depresif bir haldeyse, aynı desteği göremeyiz ve rahatlamamız ve tam anlamıyla orada olmamız zorlaşır. Anne içine kapanık ya da bitkin olduğunda, açılmak ve kendimizi ifade etmek bize doğru gelmez. Anneyi neşelendirmek için mutluymuşuz gibi davranmadığımız müddetçe, mutlu olacağımız bir yer de kalmamıştır. Annenin mutlu olmasıysa bizi bu yüklerden kurtarır ve kendimizi olduğumuz gibi ifade edebiliriz.

İşler ters gittiğinde, sorunlar düzeltilebilir!

Mutlu ve sağlıklı bir yuva sorunsuz değildir ama bu sorunları halının altına büyük öbekler halinde süpürmek yerine onları çözümleme yoluna gidilir. Çatışmalar çözüme ulaşır. Çeşitli ihtiyaçlarla ilgili sorunları çözebilen yetkin yetişkinler her zaman vardır.

Bu konu, ilişkiler arenasında büyük önemi olan bir unsurdur. Bir çocuğun, öfkeli olunabileceğini ve fikir ayrılıklarının yaşanabileceğini ama bu çatlakların tamir edilebileceğini bilmesi gerekir. 1. Bölüm'de, yeteri kadar iyi olan annenin sık sık hatalar yaptığını anlatmış ve ilişkilerdeki çatlakların tekrar tekrar tamir edilmesinin aradaki bağı güçlendiren bir direnç hissi oluşturduğunu da eklemiştim. İster anne ve çocuk arasındaki bağdan, ister bir terapist-danışan ilişkisinden, ister bir partnerle olan ilişkiden, ister herhangi bir diğer özel ilişkiden söz ediyor olalım, bu doğrudur. Diğer kişinin bu

tür çatlaklardan kaynaklanan ve gitmek bilmeyen üzüntülerle başa çıkabileceğini ve sorunları birlikte çözebileceğimizi bilmek isteriz.

Ama bunu deneyimlemeden bilmemiz mümkün değildir. Terapistimle bir terapi seansındayken, ne kadar büyük bir şok geçirdiğimi, ona karşı nasıl bir hayal kırıklığı ve öfke patlaması yaşadığımı hatırlıyorum. Bunun hemen arkasından, bu ilişkiye artık veda edebileceğimi düşünmüştüm. Belli ki öfkemi belli edersem, aramızdaki bağı sonsuza dek yok edebileceğimi sanıyordum. Ama o ilişki mahvolmadı, tam aksine güçlendi. Ama bana bunun böyle olabileceğini söyleyebilecek bir referansım, geçmiş bir deneyimim yoktu. Öfkemi aileme ifade etmek aklımdan bile geçmemişti ve bu çatlağın oluştuğu ve tamir edildiği süreçte ne kadar deneyimsiz olduğumu bana göstermişti.

Çatlakların tamir edilebileceğini bilmek, güvenli bağlanmanın bir diğer unsurudur ve çocuğun direncine katkıda bulunur.

Aidiyet hissi

Çocukta aidiyet hissini yaratmak, çok sayıda unsurun bir araya gelmesiyle gerçekleşir. Aynı soyadı paylaşmak, aynı evde yaşamak ve aile fertlerine benzemek – gözlerin, burnun ya da ağzın benzemesi – gibi bariz dış unsurlar vardır. Güvenli bağlanma derin bir aidiyet hissi yaratır çünkü sizi yerinize demirler ve hayatın ağında size bir yer verir. Bu yer, her ilişkiden daha büyüktür ama zemini hazırlayan, ilk ilişki kurduğumuz kişi olan annemizdir. Aidiyeti daha sonraları bir ekibin, bir ce-

miyetin, bir mahallenin, bir kulübün, bir toplumun, bir milletin ya da bir sosyal hareketin parçası olduğumuzu bilerek ya da kendi çocuklarımıza ve partnerimize sahip olmakla bulabiliriz. Aidiyet hissine bu düzeylerden birkaçında sahip olduğumuzda, kendimizi yerleşik ve bir şeyin parçası gibi hissederiz.

Bize değer verildiğini ve bilindiğimizi hissetmek de bu aidiyetin bir parçasıdır. Bir ailenin sizi sahiplendiğini ama sizi gerçekten tanımadıklarını ya da olduğunuz gibi göremediklerini düşünüyorsanız, kendinizi ailenizin içinde bir yabancı gibi hissedersiniz.

Serpilen benlik

Bir bebeğin ortaya çıkmaya başlayan benliği her şeyden çok kolay etkilenir ve iyi bir anne bunun farkındadır. Anne buna tıpkı aralarında gelişmekte olan bağ gibi büyük bir özen ve saygıyla yaklaşır. İkisinin arasındaki etkileşimler, ileri geri hareket eden bir dokuma makinesi gibi onların kalplerinin arasında bir bağ kurar.

Bu etkileşimler bebeğin benliğinin şekillenmesinde büyük önem taşır. Bebeğin benliği henüz ayrı bir birey formunu almaz ama bir başkasıyla, bu durumda anneyle, olan ilişkisinin onda yaratmakta olduğu hislerle dopdoludur.

Anne, çocuğun benliğinin gelişmesini kolaylaştıran kişidir ve çocuğun ortaya çıkmaya başlayan özelliklerini desteklemesi ve teşvik etmesi hayati bir önem taşır. Çocuğun 'gerçek benliği'nin gelişebilmesi için bir fırsat verilmesi, yani onun görülmesi gerekir. Çocuğun görüldüğünü bilebilmesinin tek yolu, onun hislerini ve deneyimlerini yansıtan, bunları kabul

eden ve takdir eden başka kişilerin olmasıdır. Özgün özellikleri başkaları tarafından yansıtılmaz ya da desteklenmezse, çocuk bunların kendisi için bir temel oluşturacağını hissedemez. Kendi doğasına bağlı olmak yerine, olması gerektiğini düşündüğünü kişiliğe uyum sağlar ve sahte bir benlik üstlenir. Bazı kişiler için, bu sahte kimlik (bu hepimizde belirli bir dereceye kadar vardır) her şeyi o kadar bulanık hale getirir ki artık bildikleri tek şey bu olur.

Büyüyecek bir yer

Gerçek benliğimiz gibi olabilmek için bir şansımız olacaksa, gelişip kendimiz haline geleceğimiz, tam olarak gelişmemiz için ihtiyaç duyduğumuz malzemeleri bize sunacak bir ortamımız olması gerekir. Nasıl toprakta yeteri kadar mineral olmaması bir bitkinin gelişimini yavaşlatıp karakterini değiştirirse, gelişimin ilk senelerinde eksik besin olması da bizim gelişimimizi geciktirir.

Bu besinlere, daha önceden okuduğunuz davranışları yansıtmanın ve uyumlu tepkiselliğin yanı sıra, kayıtsız şartsız kabul ("Seni olduğun gibi kabul ediyorum"), saygı ve değer verme de dahildir. Size, siz olduğunuz için ve sadece var olduğunuz için değer verildiğini hissetmeniz gerekir. Bunu hissetmezseniz, kendinizi bir yere ait değilmişsiniz gibi hissedersiniz. Bu da hayatı kucaklamayı zorlaştırır.

Herhangi bir ailede saygı duyulan ve değer verilen şey pekişir. İşte kolaylıkla yapabileceğiniz bir alıştırma:

- Aşağıdaki listeye bakın ve bunlardan hangilerinin ailenizde değerli bulunduğunu düşünün.

- Zeka
- Bir konuda ustalık ve başarı
- Cana yakınlık
- Masumiyet
- İncelik
- Hassasiyet
- Cesaret
- Mizah anlayışı ve eğlence
- Sert olmak
- Sevecenlik
- Başkalarına ihtiyaç duymak
- Özgüven sahibi olmak ve zaman zaman 'kendini beğenmek'
- Kendi bedeninizle barışık olmak ve dünyayla iletişim halinde olmaktan keyif almak
- Çekicilik
- Yardımsever davranışlar sergilemek
- Hisleri ifade etmek
- Hayal gücü ve yaratıcılık

- Bunlardan hangilerinin sanki yoklarmış göz ardı edildiğini belirleyin. Hangileriyle alay edildi ya da hangileri küçümsendi? Bu konuda ne düşünüyorsunuz? Büyüme çağınızda değer verilmeyen özelliklerinize ne oldu?

Hayal gücüyle derinlemesine çalışarak, kendimize yeni bir deneyim sunabiliriz. Bunu yapabilmek için, desteklenmemiş olan bir özelliğinizi seçin ve sizin için önemli olan bir kişinin bu özelliğinizi gördüğünü ve bunu gerçekten de takdir ettiğini

hayal edin. Bu kişinin, en çok sevdiği özelliklerinizden birinin bu olduğunu söylediğini düşünün. Karşılığında ne hissettiğinizi düşünün. O hissi derinlemesine içinize alın ve bedeninizde deneyimleyin.

Genellikle, kendimiz de reddettiğimiz, değer verilmemiş özelliklerimiz üstünde çalışmamız ve bu özelliklere sahip olma ya da o şekillerde davranma hakkını elde etmek için mücadele etmemiz gerekir.

Bir çocuk olmaya verilen destek

En basitinden, çok küçük bir çocuk olmanın özelliklerini düşünün. Bu özelliklerin arasında şunlar da vardır:

- Birine bağımlı olmak
- İhtiyaçları olmak
- Hayal kırıklığı konusunda sınırlı ölçüde tahammüllü olmak ve kendisi için tam anlamıyla doğru olan şeylere ihtiyaç duymak
- Masum ve saf olmak
- Gelişmemiş ve herhangi bir konuda ustalık kazanmamış olmak
- Duygularını anında ve özgün bir şekilde ifade etmek
- Yakınlık ve sevgi aramak
- Kırılgan ve tatlı olmak

Bunlar sansürlenmedikleri müddetçe evrensel olarak bütün kültürlerdeki ve şartlardaki çocuklarda bulunan özellikler değil midir?

Şimdi, esas soruya gelelim: Bu özellikler ailelerimizde genellikle göz ardı edilen ya da reddedilen özellikler değil midir?

Bunun doğru olma derecesine bağlı olarak, bize bir çocuk olduğumuz için değil, çocukluktan uzaklaştığımız için değer verilir.

Elbette, ebeveynlerimizin bizi giderek artan bağımsızlığımız ve hünerlerimiz konusunda desteklemesi ve bunlara değer vermesi gerekir ama genellikle yetersiz annelik görmüş kişilere, bir çocuk olmanın özünde olan özellikleri için değil, gelişimin bu yanı için daha fazla destek verilmiştir. Genellikle, erken dönem çocukluk ihtiyaçlarımızı karşılamakla değil, bu ihtiyaçlarını geride bırakmamızla ilgilenilir.

Ebeveynlerin bu daha yumuşak özellikleri reddetmesinin birçok nedeni olabilir. Kendi gelişim süreçlerinde bu aşamayı hızla geçmek zorunda kalmış olabilirler. Tatlı tavırları küçük bir kızken destek görmemiş bir kadın, çocuğunun tatlı hallerini kabul etmekte zorluk çekebilir. Çocuğunun bu özelliği onun yarasını kanatıyor olabilir. Aynı şey birine bağımlı olmak, hassaslık ve diğer yumuşak özellikler için de geçerlidir. Belki de bir annenin masumiyeti erken yaşlarda yaşadığı zorluklar ya da taciz yüzünden elinden alınmıştır, açık ve savunmasız olduğu için kendisini suçluyordur. Böyle bir anne, çocuğu savunmasız olduğunda, bu durumun tehlikeli olduğunu düşünüp huzursuz olur.

Gereksiz stres ve zorlukların, bir annenin çocuğundaki bu daha yumuşak nitelikleri eğitme becerisiyle çatıştığı zamanlar olabilir ama genellikle asıl suçlu annenin kendi çocukluk deneyiminde yatar. Ayrıca, kendisinin çok hızlı büyümesi ve çocukluk ihtiyaçlarını ve kısıtlamalarını kısa sürede geride bırakması beklenmişse, bu anne ekseriyetle çocuğunun yapabilecekleri konusunda gerçekçi olmayan beklentiler içine girer. Bunlar sık sık öfkelenen ve istismarcı olan annelerdir.

- Şimdi, küçük bir çocuk olmanın özünde yer alan özelliklere tekrar baktığınızda, ebeveynlerinizin bunların hangilerini desteklediğini düşünüyorsunuz?
- Sizce annenizin bu daha yumuşak özellikleri kabullenmesini zorlaştırmış olan bir şey varsa, bu ne olabilir?

Doğal bir şekilde gelişebilmek için, kendi hızımızda büyümemiz gerekir. İşin aslı, büyümeye zorlanmak ve bu konuda baskı altında olmak genellikle çarpık büyümeye neden olur. Zamanla çocukluğu geride bırakabilmemiz için, her şeyden önce bir çocuk olduğumuz için bize destek verilmesi gerekir.

Dokunuş

Anaç ve sevgi dolu bir dokunuş, sadece benlik hissinin gelişiminde değil, aynı zamanda değerli bir benliğin gelişiminde de önemli bir yapı taşıdır. Bu, öylesine elzem bir ihtiyaçtır ki dokunuştan mahrum edilen bebekler genellikle ölürler.

Belki de seneler önce yetimhanelerde keşfedilmiş olan büyüme geriliği terimini duymuşsunuzdur. Beşikleri sıranın en sonunda olan bebekler, bütün bebekler beslendiği halde sıranın başlarında olanlara kıyasla güçsüz düşüp çok daha hızlı bir şekilde ölmüşlerdir. Bu sendrom, araştırmacıların sıranın sonlarındaki bebeklerin kucağa alınmadıklarını ve diğerleri kadar ilgilenilmediklerini fark etmeleriyle çarpıcı bir şekilde azalmış ve bu durumun düzeltilmesi için çalışmalara girişilmiştir.

Anaç dokunuşun, aralarında sinir sisteminin gelişmesi, bağışıklık sisteminin uyarılması ve stres hormonlarının azalmasının da olduğu çok çeşitli fizyolojik etkileri vardır ama

şimdilik bunun duygusal ve psikolojik değerine odaklanalım. Sevildiğimizi, teskin edildiğimizi ve korunduğumuzu sadece anaç dokunuşla hissederiz.

Uygun bir dokunuş da, bedenimizin içinde nerede olduğumuzu bulmamıza yardımcı olur. Dokunulmayan bir çocuk kendi bedenine yabancılaşabilir ve gerçek dışılık hissi deneyimleyebilir.[2] Gerçeklik hissi, kişinin kendisini sağlam ve güvenli bir şekilde bedeninde hissetmesinden gelir ve dokunuş da bunu yaratan şeyin bir parçasıdır. Dokunuşun olmaması ya da taciz edici dokunuşlar, bedenden ruhsal bir ayrılma olan disosiyasyonu (çözülmeyi) teşvik eder.

Çelişkili bir şekilde, dokunuşun olmaması bedende bir hapsolmuşluk hissi de yaratabilir. Ashley Montagu, *Touching: The Human Significance of the Skin* (Dokunma: İnsanlarda Tenin Önemi) adlı kitabında şöyle der: "Dokunarak tenini uyarmak, bir bebeğin kendi teninden dışarı çıkabilmesini sağlamak için elzemdir." Montagu yeteri kadar dokunulmamış bir çocuğun nasıl kendi bedenine hapsolduğunu, sonra da normal dokunuşu bir tehdit olarak algılamaya başladığını anlatır.[3] Buna *temas savunmacılığı* denir. Bu tür bir savunmacılık, dokunulmaya karşı duyarsızlıkla ya da aşırı hassasiyetle ya da dokunmaktan kaçınmak şeklinde tezahür edebilir.

Yeteri kadar olumlu dokunuş deneyimlemeyen çocuklar, genellikle (bilinçsizce) adeta kendilerinde çok büyük bir sorun varmış gibi dokunulamayacaklarını hissederler. Olumsuz dokunuş genellikle sert ve disiplin edici ya da düşmanca bir dokunuş olarak gerçekleşir ve ikisi de çocuğa herhangi bir değer hissi vermez. Küçük çocukların ebeveynlerinin yanlış davranışlarının ve kusurlarının kendileriyle bir ilgisi olmadı-

ğını anlayacak kadar bilişsel gelişimi bulunmaz. Genel olarak, dokunuştan mahrum kalma ne kadar erken dönemde yaşanırsa, etkileri o kadar yıkıcı olur.

Annelerin çocuklarına dokunmak konusunda huzursuz hissetmelerinin birçok nedeni vardır. Kendileri çocukluklarında yeteri kadar dokunuş deneyimlememişlerse, temas savunmacılığı sergileyebilirler ve çok fazla bedenlerinin içinde var olmayabilirler. Geliştirici dokunuş onlara yabancı gelebilir ve repertuarlarının bir parçası olmayabilir. Taciz ya da diğer etkenler yüzünden kendi bedenleri ve çocuklarınınki de dahil olmak üzere başkalarının bedenleri konusunda huzursuz olabilirler. Kendi bedeniyle ilgili olarak utanç hisseden bir anne genellikle bu hissi çocuklarına da geçirir.

Bunu inceleyebilmek için, aşağıdaki birkaç soruyu sorabilirsiniz:

- Çocukluğunuzda ne tür dokunuşlar deneyimlediniz? (Farklı yaşlardaki halinizi düşünebilirsiniz.)
- Anneniz dokunmak konusunda huzursuz davranışlar sergilemişse, sizce bunun nedeni ne olabilir?
- Yeteri kadar dokunulmadığınızı hissediyorsanız, bu durum sizi nasıl etkilemiş olabilir? Dokunulmayı arzuluyor ve zaman zaman bunu elde edebilmek için pek de güvenli olmayan yollara başvuruyor musunuz? Çeşitli dokunuşları deneyimlemek konusunda rahat mısınız?
- Size fazla dokunulmadıysa, bu deneyimden ne gibi bir sonuç çıkarıyorsunuz? Dokunulamaz olma hissi size tanıdık geliyor mu?

Sevgi aracıdır, sevgi mesajdır

Dokunuşun bir aracı, sevginin de mesaj olduğunu söyleyebiliriz ama sevgi de bir çocuğun gelişimi için en iyi zemin olması bakımından bir aracıdır. Bütün kalpler sevgiyle beslenir ve sevgiyi kabul ettikçe açılır. Sevilmek kişiyi daha sevecen kılar. Aynı zamanda, direnç geliştirmesine de yardımcı olur.

Sevgi sadece dokunuşla değil, aynı zamanda ses tonuyla, yüz ifadeleriyle, duyarlılıkla, sözcüklerle ve verilen bakımın kalitesiyle de iletilir. Bir çocuk ne kadar çok (ya da az) sevgi verildiğini hissedebilir.

Sevgi mevcut olduğunda, koruma, teşvik, destek ve yol gösterme gibi diğer annelik davranışları hakkında da bilgi verir ve bunların daha iyi kabul edilmesini sağlar. Sevgi yoksunluğu bütün bunların her birinin bir fayda değil de bir zarar olarak deneyimlenmesine neden olur. Örneğin, sevgi olmadığında, koruyucu sınırlar kısıtlayıcı ve haksız gibi algılanabilir. Sınırlar sevgi olmadan koyulursa, çocuk bu sınırları bir güç gösterisi olarak algılayabilir. Çocuk kendisine cesaret verildiğinde sevgi hissetmezse, bu durum ona destek değil de zorlama gibi gelebilir; hatta ebeveynlerinin kendilerini yüceltmek için onun başarılı olmasını istediklerini bile düşünebilir. Dolayısıyla sevgi olmadan hiçbir şey iyi yürümez ancak sevgiyle en beceriksiz ebeveynlikler bile affedilebilir. Yapı taşlarından ve iyi bir annenin sunduğu çok sayıda gerekli işlevden söz ettikten sonra, şimdi de bunlar olmadığında neler olduğuna bakalım.

İKİNCİ KISIM

Annelik Yaparken İşler Ters Gidince

5.

Anneciğim, Neredeydin?

Küçük çocuklar insanların davranışlarını etkileyen tüm dış etkenleri anlayacak bakış açısına sahip değildir. Birileri onları incittiğinde ya da terk ettiğinde, hatalı bir şekilde bunun kendi yaptıkları bir şeyden kaynaklandığını düşünürler. Kötü ya da sevilemez oldukları gibi bir sonuca varırlar. Bu yanlış his her zaman bilinçli değildir ama genellikle bir seviyede oradadır. Bu kitabın başlangıcındaki 'Anneciğim, Neredeydin?' isimli şiirin sonunda, çocuk "Yoksa sorun ben miydim?" diye sorduğunda, bunun öyle olduğunu görürüz:

Annenin olması gereken yerdeki boşluk

Anneniz için önemli olmadığınız hissi içinizde bir boşluk yaratır. Bu, en çok da kalpteki bir boşluk olarak hissedilir. Annenin doldurması gereken bir boşluk.

Daha yakından incelediğimizde, bunun üç katmanı olduğunu görebiliriz. İlk katman, dış eksiklikle ilişkili olan dış katmandır. Burada, annenin yokluğu gözetimsiz, yetersiz gelişim göstermiş ve az sosyalleşen çocuklarda görülebilir. Dil ve

motor becerilerinin ve ilk akademik becerilerinin gelişimi için bireysel ilgi ve destek görmediklerinden dolayı gelişimleri gerektiği kadar hızlı gitmeyen çocuklardır bunlar.

İkinci katman, benlik hissinde yetersiz annelik görmekten kaynaklanan boşluktur. Daha açıklayıcı olmak gerekirse, bunu bir boşluklar grubu olarak görebiliriz. Bunlar sevilmeme hissiyle birlikte oluşmuş olan, davranışlarınıza bir karşılık almadığınızda ve sonuç olarak kendinizi gerçekmiş gibi hissetmediğinizde meydana gelen, teşvik ve övgü yokluğu yüzünden özgüveninizde açılmış olan ve sizi hiçbir yere ait değilmişsiniz gibi hissettiren, ayrıca bir de kendinizi evsiz hissettiren boşluklardır.

Yetersiz annelik görmüş bir yetişkin, hissettiği şiddetli sevgi açlığını şöyle dile getirmişti: "Kalbinizde bir boşluk varsa eğer, sevgiye doyamazsınız." Bu kişi erken doğmuştu ve küveze konulduğu için normal şartlar altında deneyimleyeceği temastan mahrum kalmıştı. Bu da onu sevgi dolu dokunuşlara ve her türlü olumlu ilgiye karşı aç bırakmıştı. Gençliği ve erken yetişkinliği boyunca, sevgi konusunda şiddetli bir ihtiyaç hissetmiş ve ona biraz olsun olumlu yaklaşan herkese aşık olmuştu.

Genellikle, bu durum aşırı yalnızlığa neden olur. Bir kadın dört yaşındayken içinde bir yalnızlık hissettiğini ve *Bu bir 'annem yok' hissi*, diye düşündüğünü hatırlıyor. Mantıklı yanı bir annesi olduğunu hatırlatınca da kafası karışmış. Başkaları da bu duyguyu boşluk, tek başınalık ve 'duygusal yalnızlık' hissi olarak tanımlamıştır.

Üçüncü katman, nasıl annelik yaptığımızı ve annelerimizdeki eksikleri kendimizde görmemizle ortaya çıkar. Kendimize nasıl destek olacağımızı ya da nasıl cesaret vereceğimizi, nasıl sabırlı ve şefkatli olacağımızı, ihtiyaçlarımızı ve kısıtlamalarımızı nasıl ele alacağımızı bilemediğimizi fark ederiz. Bu, kendi içimizdeki annemizde bir boşluk olduğunu gösterir.

Bu kitap bu boşluğun üç katmanını da ele alıyor. İyi bir annenin neler sunduğunu ve bunun sizin deneyiminizle nasıl örtüştüğünü sorgulayarak, hangi kapasitelerin yitirildiğini veya eksik geliştiğini görebilirsiniz. İyileştirmeyle ilgili bölümler (9'dan 14'e kadar olanlar) bu boşlukları kapatmakla ilgili.

Annenin orada olduğuyla ya da olmadığıyla ilgili anılar çok erken yaşlarda başlar. Bir kadının hatırladığı ilk şey, bir battaniyenin üstünde yatarken kollarını uzattığı ama kimse gelmediği için en sonunda kollarını indirmek zorunda kaldığıydı. Bize bir şey nafile geldiğinde, pes ederiz ve birçok katmanda yıkılırız.

Seminerlerde zaman zaman kullanılan alıştırmalardan biri de yere yatmak, kolları uzatmak ve yardım istemek şeklindedir. Çocukluğunuzda az önce anlatılana benzer şekilde boş yere bir şey yaptığınızı hissettiyseniz ya da herhangi bir reddedilme veya cezalandırılma tepkisi yaşadıysanız, artık kollarınızı kaldırıp bu yardımı isteyebilirsiniz. Çok çarpıcı bir bulgu da, geçmişlerinde büyük bir incinme yaşamamış olan kişilerin dahi, bu alıştırmadaki anne figürünün sadece birkaç kere bile karşılık vermemesi halinde yardım istemeye devam edememesidir.

Bu ilk anıları seneler boyunca pek çok kere dinledim. Gelmeyen bir anneye karşı öfke hissetmek ve bu öfkeyi belki de beşiğe tutunup çığlıklar atarak ifade etmek sıra dışı davranışlar değildir. Danışanlarımın bu çabalardan başarılı olarak

söz ettiklerini nadiren duyarım. Genellikle, çığlıklarına yanıt veren olmaz ve sonunda pes ederler. Ama bu öfke belki de içlerinde yaşamaya devam eder ve örneğin, patronunuz da bir o kadar tepkisizse yetişkinlikte bu öfke kolaylıkla yeniden alevlenebilir.

Rita orta yaşlarını sürmekte olan ve aşırı annelik yoksunluğundan kalan çocukluk yaralarını iyileştirmeye çalışan bir kadındı. Günün birinde kendisini aniden belinden yukarısı var olmayan bir kadının kucağında oturan bir bebek olarak gösteren bir görüntü canlandı gözlerinin önünde. İçinden, *Bunu bir bebeğe nasıl yapabilirsin?* diye kızıyordu. Bu, güçlü bir imgedir. Bir çocuk duygusal açıdan var olmayan bir anneyi bu şekilde hisseder: Yani, gerçekte var olmayan biri gibi. Bu bir şoktur, hayatta kalmaya karşı bir tehdittir; dolayısıyla, çocuğun sinir sistemi için bir travmadır.

Annenin fiziksel olarak orada olmasına duyulan ihtiyaç

Bebekler ve küçük çocuklar onlara bakan birinin fiziksel varlığına ihtiyaç duyarlar. Bir bakıcı olmadan, bir bebek hayatta kalamaz. Çok erken, çok uzun süreli ya da çok sık ayrılıklar bebek üzerinde derin yaralar oluşturur.

Kadınların evde kalan anneler olması gerektiğini savunmuyorum. Birçok anne ailelerinin karnını doyuracaksa, çalışmak konusunda çaresiz kalır. Diğer pek çoğu da birer anne olarak kapasitelerini geliştiren önemli deneyimler yaşayarak kendilerini tatmin olmuş hissederler. Çalışmalar, çocukların başarılı olmasında annenin mutluluğunun kilit rol oynadığını göstermektedir. Kendisini depresif ve huysuz hissettiği halde,

'zorunda olduğu' için evde kalan bir anne, aile için bir değer oluşturmaz.[1] Ayrıca, kaliteli bir çocuk bakımının emekleme dönemindeki ve yaşça daha büyük çocukların gelişimlerine destek olabileceğine dair bulgular da vardır.[2] En büyük endişe, çocukları ayrılık konusunda en az dayanıklı oldukları ilk yıllarında, uzun süreliğine bırakmaktır. Çalışma gününün uzunluğu da aynı zamanda bir etkendir. Anneler günde on ya da on iki saat çalışıyorlarsa, çocuklarına karşı duyarlı olmaları ve onlara ayak uydurmaları zorlaşır.

Bir anne çocuğun ihtiyaç duyduğu minimum fiziksel varlığı (ki bu çocuktan çocuğa değişir) sağladıktan sonra, birlikte geçirilen zamanın niteliği birlikte geçirilen süreden daha önemli hale gelir. Ben, ebeveyniyle bağ kurabilmiş ve sevildiğini hisseden bir çocuğun, aşırı fiziksel yokluk seviyelerini bile affedilebildiğine şahit oldum. Kayda değer fiziksel yoklukların bir bedeli olmadığını söylemiyorum ama bu çocuklar en azından zamanın büyük bir kısmında anneleri evde olanların pek çoğundan sanki daha düşük bir bedel ödüyor gibiler. Elbette, ölüm yüzünden kalıcı bir yokluk durumunun yaşanması tamamıyla farklı bir konudur ve bu durumun birçok farklı etkisi vardır.

Ayrıca, çocuğun yaşı da önemli bir etkendir. Yaşça daha büyük çocukların annenin yokluğuyla başa çıkmasına yardımcı olan daha fazla kaynak bulunur. Küçük yaşlarda iyi bakılmışlarsa, sevecen bir anne imajını daha çok içselleştirme şansı bulmuşlardır ve sağlam bir benlik hissi geliştirmede daha fazla ilerleme kaydetmişlerdir.

Çocukların ergenlik yıllarında bile annenin planlanmış bir yokluğuyla ilgili tartışmalara dahil edilmesi gerekir. Bu ço-

cukların hâlâ birtakım ihtiyaçları vardır ve gidecek olan annenin bu ihtiyaçlarla ilgili sorunları onlarla birlikte çözmesi gerekir. Bu tür konuşmalar yapmadan çocuklarını her seferinde haftalarca ya da aylarca bırakan anneler, daha önceleri de çocuklarının duygusal ihtiyaçlarına duyarlı olmayan annelerdir. Duygusal açıdan ihmalkar anneler, genellikle çocuklarını olduklarından daha bağımsız görürler.

Anne duygusal açıdan orada olmadığında neler yaşanır?

Anne-bebek ilişkisiyle ilgili kitapları olan Dr. Daniel Stern bir bebeğin annenin enerjik varlığına ya da yokluğuna çok duyarlı olduğunu söyler. Anne, bebeğin dünyasının merkezidir ve bebek de onun his dünyasına odaklanmış durumdadır.

Bir bebeğin annesinin duygusal açıdan orada olmadığını hissetmesi ona büyük bir rahatsızlık verir. Stern, bebeğin annesinin "zihinsel olarak başka bir yerde dolandığını," nasıl hissettiğini şöyle anlatır: "Orası, bebeğin gitmek istediği bir yer değildir. Bebek onunla özdeşleşmeye çalışırken, annesinin duygusal sönüklüğünün kendi içine sızdığını hisseder."[3] Esas olarak, mesafeli bir kadının bebeği, annesinin disosiyasyon halinin peşinden gider ve bazen annenin kütük gibi ve uyuşuk olma hissini kendisi de benimser.

Bir disosiyasyon kalıbı da annenin disosiyatif hallerini taklit etmekten ya da bizim terk edilmişliğe verdiğimiz tepkilerimizden kaynaklanabilir. Çocukluğunun bakış açısından bir yorumda bulunan iç görü sahibi bir yetişkin şöyle demişti: "Annemin varlığı beni canlandırıyor. Annem uzaklaştığında, ben de uzaklaşıyorum ve kendimle olan bağımı kaybediyorum."

Anlaşılıyor ki, bir çocuğun anne desteği olmadan gerçek anlamda var olması daha zordur. Genellikle çocuk, annenin 'uzaklaşmasından' kendisini sorumlu tutar ve "Ona yük oluyorum," sonucuna varır.

Araştırmacılar anneleri duygusal açıdan orada olmayan bebeklerde iki tepki kalıbı belirlemiştir. Bunlardan biri, anneye ilgi göstermemek ve daha keyifli bir hali sürdürebilmek için onunla temas kurmaktan kaçınmaktır. Kendilerini duygusal açıdan çok az ifade eden annelerin çocukları, doğal olarak daha sık bir kendi kendine yeten bağlanma tarzı oluştururlar.[4] Sizin için gerçek anlamda orada olmayan birisine bağlanmak çok acı verir. Stern'ün açıkladığı şekliyle diğer kalıpsa, "Anneyi etkilemek için olağanüstü bir çaba sarf etmek, onu kendisine getirmeye çalışmak – yani, onun için bir antidepresan olacak şekilde davranmaktır."[5] Hiç de bir bebeğin yapabileceği bir iş değildir bu!

Dolayısıyla seçenekler, histen yoksun bir kara delikteki annenin peşinden gitmek, delikten kaçınmak için kurulan bağın bir kısmını koparmak ya da annenin kurtarıcısı olmaktır. Şayet anneniz duygusal açıdan yanınızda olmamış olsaydı ve bunlardan birini yapacak olsaydınız, hangisini yapardınız diye biraz düşünün. (Üçünü de farklı zamanlarda yapmış olabilirsiniz.)

Annenin duygusal açıdan yokluğunun yarattığı bu sıkıntı, bebeklerin annelerinin ifade yoksunluğuna nasıl tepki verdiğini araştıran 'duygusuz yüz' deneyiyle de kanıtlanmıştır. Bu deneyde, genç annelere aniden ifadesiz bir şekilde durmaları, bebeklerine bakarlarken hiçbir duyguyu belli etmemeleri ya da hareket etmemeleri söylenmiştir. Deney sadece

üç dakika sürmüştür ama "bebeklerin duygusuz yüz durumunda istikrarlı bir şekilde tekrarladıkları kalıp, anneden sürekli olarak bir tepki almaya çalışmak, sonra surat asmak, anneden başka bir yöne bakmak ve en sonunda kendi kabuğuna çekilmek olur. Tüm bunlar üç dakikadan kısa bir süre içinde gerçekleşir."[6] Araştırmacılar, bebeklerin çöküntüye uğrayarak kendilerini koruma haline girdiklerini ve sonradan da kendilerini teselli edecek yöntemlere başvurduklarını anlatırlar. Aynı kalıp, hastaneye yatırılan bebeklerde de gözlemlenmiştir. Bebeklerin dünyayla bağ kurabilmesi, annelerinin enerjik ve duygusal mevcudiyetinden aldıkları uyarıma bağlıdır.

Duygusuz yüz deneylerinde, daha önceden güvende hisseden bebekler anne hareketli hale geldiğinde ona yeniden ısınmış ve onunla eskisi gibi o nispeten samimi dansa geri dönmüşledir ama ya anne sık sık mesafeli, dalgın ve ifadesizse ya da çocuk önceden güvenli bir bağlanma yaşamamışsa ne olur? Ya anne zaman zaman korkutucu oluyorsa? Ya da çocuk tıbbi travma veya fiziksel ya da cinsel taciz gibi başka travmalar yaşamışsa? Tekrar iletişim kurması o kadar kolay olabilir mi?

Araştırmalardan alıntı yapan yazar Sue Gerhardt şu sonuca varmıştır: "Bir bebek için en acı veren deneyim, annenin dikkatini çekememektir."[7] Bu durum kötü muamele görmekten de kötüdür. Ne de olsa, anne bebeğin dünyayla arasındaki bağ ve esas bakıcının anne olduğu varsayarsak, ihtiyaçlarının karşılanması için en iyi umududur.

Duygusal açıdan orada olmayan annenin yaygın bir türü de depresyonda olan annedir. Çocuklarıyla daha az etkileşim içinde olan depresif annelerin bebeklerinin daha az olumlu tepki verdiği, emekleme döneminde güvensiz bağlanma kurdukları ve bilişsel görevlerde daha az başarılı oldukları görülmüştür.[8] (Unutmayın ki beynin gelişimi büyük oranda sosyal etkileşime dayalıdır ve bunun aracılığıyla gelişir.) Stres aynı zamanda gastrointestinal ve otonom sinir sistemlerinin hassaslaşmasına ve temas kurmaya çalışan bir yetişkinle sosyal etkileşim kurma isteksizliğine yol açar.[9] Bu tür çocuklar genellikle sıcak ve sevecen temasa alışık olmayan yetişkinlere dönüşürler ve aslında bebekken edinmiş olmaları gereken şeyleri yeni baştan öğrenmeleri gerekir.

Depresyondaki annelerin yüzleri, ifadesiz yüz deneyindeki annelerinkine benzer. Sözel olmayan sinyallerin yokluğu, çocuğu destekten mahrum eder ve yönünü kaybetmesine neden olur. Gülümseme gibi basit bir şeyin bile, ilk adımlarını atan küçük bir çocuğu neşelendirmek, ona güven vermek ve kabullenildiğini iletmek ve ilişkiye katılmasını sağlamak açısından muazzam bir etkisi vardır. Küçük çocuk annenin iyi olup olmadığını nasıl anlar? Benzer şekilde, bir şaşkınlık ya da hoşnutsuzluk ifadesi de çocuğun yön bulmasına yardımcı olur. Annenin tepkileri çocuğun dünyada yolunu bulması açısından önemlidir.

Duygusal açıdan orada olmayan anne, İyi Annenin birçok işlevini yerine getiremez ama belki de en önemlisi kalbinin çocuğa açık olmamasıdır. Bu tür bir anne, çocuğuyla duygusal bir bağ yaratmaz. Diğer anne türleri, yol göstermek, cesaret ve koruma vermek gibi İyi Annenin işlevlerinden bazılarını başarıyla yerine getiremezler ama bazıları bir

bağ yaratır. Örneğin, ihtiyaçları olan anne, çocuğunkilerden ziyade büyük oranda kendi ihtiyaçlarından etkilenen bir bağ kurar. Aşırı kontrolcü anne, çocuğuyla arasında hem bir bağ kurar, hem de kendisini onunla aşırı özdeşleştirir.

Anne neden duygusal açıdan hiç orada değildi?

Bazı yaygın nedenler şunlardır:

- Çok uzun bir süre yas tutmuştu.
- İlgilenmesi gereken çok sayıda çocuğu vardı.
- Zihinsel açıdan dengesizdi ya da depresifti.
- Şartlar yüzünden ayrılmak zorunda kalmıştınız (savaş, doğal afetler, ekonomik krizler, mahkûmiyet…).
- İlişkiniz iyi başlamamıştı ve iyi kaynaşmamıştınız. Annelik ona iş gibi gelmişti ve bu durum iç karmaşalara ve/veya utanca neden olmuştu.
- Narsistik yaraları vardı ve kendi ihtiyaçlarıyla ilgilenmekle meşguldü.
- Nasıl annelik yapacağını bilemiyordu, suçluluk ve yetersizlik hissiyle temastan kaçınıyordu.
- Başka birisine bakması gerekiyordu (hasta bir ebeveyn, eş…).
- Sık sık bir yerden bir yere taşınmak gibi emek gerektiren işlerle başa çıkamıyordu.
- Alkol ya da uyuşturucu bağımlısıydı.
- Başınızın üstünde bir çatınız olsun diye iki ya da üç işte birden çalışıyordu.
- Bir 'kariyer kadınıydı' ve bütün enerjisi buna gidiyordu.
- Okula gidiyordu (eğitimi bitmek bilmemişti!).

- Romantik ve cinsel ilişkileriyle fazlasıyla meşguldü.
- Kendisi de çocuk sayılırdı.
- Yıpranmış, bitkin ya da fiziksel olarak hastaydı.
- Orada olmak istemiyordu. Belki çocuk sahibi bile olmak istememişti.
- Kendi annesiyle asla bağ kuramamıştı, ilgili ve dikkatli bir ebeveyn olabilmek için bir referans noktası yoktu.
- Sevgisini göstermekten, herhangi birisiyle bağ kurmaktan korkuyordu.
- İhtiyaçlarınızın giderildiğini düşünüyordu ve başkaları, sizi şımartmasın diye ona çok şey yapmamasını söylüyordu.
- Tüm enerjisini kendisini öfkeli ya da tacizci bir partnerden korumak için harcıyordu.
- Aldığı ilaçlar yüzünden duygusal açıdan uyuşmuştu.
- Kendisini çocukluğunun çözülmemiş acılarından korumak için duygusal açıdan içine kapanıyordu.

Bir çocuk annenin yokluğunu nasıl yorumlar?

Bu nedenleri üç temel mesajla özetleyecek olursak, yetersiz annelik görmüş olan çocuğun duyduğu şey aşağıdakilerden biri ya da birkaçıdır.

- Sana verecek bir şeyim yok.
- Çok şey istiyorsun/alıyorsun. Fazla ihtiyacın var.
- Aslında seni umursamıyorum.

Çocuklar annenin verecek bir şeyi olmadığını anladıklarında, içlerinde bir yerde genellikle bir acıma duygusu hissederler. Örneğin, Farah bana şöyle demişti: "Annemin sıkıntı

çektiğini ve mutsuz olduğunu hissediyordum; o yüzden, ondan çok şey istememeye çalıştım." Annesinin aşırı stres içinde olduğunu bilen Farah, ihtiyaçlarını mümkün olduğunca en aza indirmişti. Çok ilginçtir ki annesi sonradan Farah'nın ondan çok erken ayrıldığını söylemişi. İyi de, ender olarak orada olan birine nasıl bağlı kalabilirsiniz? Farah annesinden aldığı mesajın "Bana güvenme," olduğunu söylemişti. O da sadece bu mesaja uygun davranıyordu.

Annenin verecek sevgisi ve dikkati olmadığını anladığında durum bazı açılardan daha kolaymış gibi gözükse de, çocuğun bunu kişiselleştirmemesi çok zordur; eğer anne başka birisine verecek sevgisi varmış gibi görünüyorsa, bu iş daha da zorlaşır. Bir çocuk bunu reddedilme dışında başka ne şekilde algılayabilir ki?

Bir çocuk için, iki işte birden çalışan ve eve yorgun argın gelen anneyle, uzun süreler telefonda konuşan, arkadaşlarıyla gülüp eğlenen anne arasında da bir fark vardır. Bu durumda mesele, "Sana vakit ayıramayacak kadar meşgulüm," haline gelir. Anne daha fazlasını yapabileceği halde motive olamıyorsa, en sonunda bizi umursamadığına inanmaya başlarız. Bize yanıt verdiğinde üstünde bir yük varmış gibi davranıyorsa, biz de kendimizle ilgili bir şeyin ona yük olduğunu düşünürüz.

Çocukken annenizin orada olmaması konusunda ne hissettiğinizi düşünmek için zaman ayırmanız faydalı olabilir. İçinizdeki çocukla (Bunu 11. Bölüm'de ele alacağız) bir ilişki kurmayı başardıysanız, onu iyi dinleyin ve bu çocuğun nasıl hissettiğini anlayıp anlayamayacağınıza bakın. Bunu yapamıyorsanız, olduğunuz yerde kalın ve annenizin

orada olmamasını nasıl yorumlamış olabileceğinizi düşünün. Size, bunu yapmanızı, birkaç bölüm ya da daha fazlasını okuduktan sonra geri dönmenizi ve kendinize şu andaki daha tarafsız değerlendirmenizin ne olduğunu sormanızı öneririm.

Anne oradaki tek kişiyse

Ne yazık ki o kadar da yeterli olmayan annenin evdeki tek bakıcı ya da evde sürekli olarak kalan tek kişi olduğu zamanlar olur. Bir babanın (ya da ikinci bir anne figürünün) yokluğu, yetersiz annelik gören çocuğun durumunu daha da zorlaştırır. Bakım için gidilecek başka kimse yoktur ve anneyle arasındaki o hassas bağı sürdürmek daha da elzem bir hale gelmiştir.

Genellikle, bir babanın rolünün bir çocuğun anneden ayrılmasını sağlamak olduğu düşünülür. Öte yandan, anne yuvayı ve çocuğun henüz kendisini anneden ayrı olarak hayal bile etmediği bu yeni birleşik hale gelmiş ilişkiyi temsil ederken, baba annenin ötesindeki bir dünyayı temsil eder ve dünyanın geri kalanına açılmak için bir köprü oluşturur. Anneyle olan ilişki tatmin edici olsun olmasın, anne tek ebeveyn olduğunda bir çocuğun annenin yörüngesinden çıkması daha zor olur.

Becerikli ve ilgili bir anne varsa, tek çocuk olmak pek de dezavantaj olmayabilir ama dengesiz bir ebeveynin bakımı altındaki bu tek çocuk genellikle çok büyük sıkıntılar çeker.

Bazı çocuklar neden daha çok acı çeker?

Aynı ebeveynler tarafından yetiştirilen çocukların birbirlerinden farklı deneyimleri olmasının birçok nedeni vardır. Her biri annenin hayatının farklı bir anında dünyaya gelmiştir, her çocuğun doğması ailede ve çevrelerindeki dünyada farklı durumların yaşandığı kritik dönemlere denk gelebilir ve her biri farklı yapılara sahiptir. Araştırmalar her ilgili ebeveynin bildiğini teyit edip bazı çocukların diğerlerinden daha zor ve kolay mizaçlı olduğunu göstermiştir. Daha hassas bir yapıya sahip çocuklar, daha az hassas olan kardeşlerinin pek fark etmediği engellere rastlamışlardır. Dolayısıyla, aynı ebeveynler tarafından yetiştirilen çocukların birbirlerinden o kadar farklı deneyimler yaşamasının nedenlerinden biri, her çocuğun kendine has bir fizyolojiye ve bağlanma deneyimine sahip olması ve içine doğduğu hayat şartlarının farklı olmasıdır.

Bir diğer neden, ebeveynlerin çocuklarına eşit davranmamasıdır. İlk tepkimiz eşit muameleyi savunmak olsa da bu konu bundan daha fazla ayrıntı içerir. Evet, ebeveynlerin, hayatı bir çocuk için diğerinden daha zor hale getirmemesi ve çocuklarına birbirinden farklı davranmaması gerekir ama çocuklarının farklı ihtiyaçlarını ve kapasitelerini fark ettiklerini göstermek için buna uygun şekilde hareket etmelidirler. Örneğin, tek tip giyinen, aynı faaliyetlerle ilgilenen ya da aynı oyuncaklar verilen kardeşlerin bireysellikleri silinir ve bu çocuklar gelişmek için asla bir fırsat bulamazlar.

İyi ebeveynlerin çocuklarına haklı nedenlerden dolayı eşit davranmadıklarını – çocuklarının farklılıklarına karşı hassas

bir tavır sergilediklerini – söyleyebiliriz ama kötü ebeveynlerin çocuklarına kendi önyargıları yüzünden eşit davranmadıkları da bilinen bir gerçektir. Daha uysal olan ya da cinsiyet açısından daha çok tercih ettikleri veya etrafa gösteriş yapabilecekleri çocuklarını kayırabilirler (bu çocuklar onların vekilidir). Narsist ebeveynlerse, onları gölgede bırakmayacak çocuğu kayırabilirler.

Bir annenin çocuklarına karşı eşit olmayan davranışlarının asla bilemeyeceğimiz nedenleri de vardır. Bazen bir anne daha az talepkar ve daha az hassas olan bir çocuğun yanında olabilir ama kendisinin her şeyi doğru yapabileceğinden emin olmadığı vakit, hassas bir çocuğun yanında olmayabilir. Ya da çocuk ona çok benziyordur ve anne çocuğa kendini reddetme durumunu ya da gölgesini yansıtıyordur. Ya da çocuklarından biri ona sorunlu bir ilişki yaşadığı birisini – belki de kendi annesini – hatırlatıyordur. Bazı durumlardaysa, bunun nedeni sadece annenin bitkin düşmesidir. Genellikle en çok ilk çocuğuna karşı ilgili davranır ama üç ya da daha fazla çocuğu olduğunda, rutin bir şekilde davranır ve son çocuğuna gelene kadar elinden geldiğince durumla başa çıkmaya çalışır.

Bir annenin bir de dokuz, on çocuğu olduğunu düşünün! Geniş ailelerde, çoğu zaman yaşça daha büyük olan çocuklar küçük kardeşleri için ebeveynlik rollerini üstlenirler ve vekil anneler haline gelirler. Elbette bu durumu yaşayan bebek, annenin bitkin halde olduğunu bilmez; bildiği tek şey annenin orada olmadığıdır.

Genellikle en çok reddedilen ilk çocuktur. Bunu en çok istenmeyen hamileliklerde, annenin ebeveynliğe başlamak

istemediği ve normalde ayrılacağı ya da bir çocuk söz konusu olduğunda onu terk edebilecek bir partnere bağlı olduğu durumlarda görürüm. Çocuklar ne zaman istenmediklerini bilirler. Birçoğunun bunu ana rahminde bile bildiklerinden eminim.

Ne yazık ki çocuklar ebeveynlerinin yanı sıra kardeşleri tarafından da günah keçisi durumuna düşürülebilirler. Bir kardeş tacizde bulunduğunda, bu durum genellikle şu gibi durumlara işaret eder: 1) tacizi gerçekleştiren kardeş iyi ebeveynlik görmemiştir ve 2) ebeveynler çocuklarının saygı görmesiyle ve zarardan korunmasıyla ilgili sorumluluklarını yerine getirmiyorlardır. Ebeveynlerin yanı sıra bir de kardeşlerinin yanlış muamelesine maruz kalmak, bir çocuk için daha da ağır bir yük oluşturur.

Karşılıklı uzaklaştırma

Bir çocuğun (çoğu zaman artık bir yetişkin olmuş bir çocuğun) kararlı bir şekilde, çocuğa dönük olan bir anneden uzaklaştığı bir vakaya rastlamadım.[10] Bağlanmayla ilgili araştırmalar, bir çocuğun anneye bağlanma içgüdüsünü reddettiği zaman, annenin kayda değer bir biçimde orada olmadığının algılandığına işaret ediyor. Bu konudaki temel savım, çocukların hayal kırıklığı, incinme ve kendini koruma kaygısıyla anneden uzaklaştığı. Anneden uzaklaşıyorlar çünkü birisine yakınlaşmak isteyip de bir karşılık almamak onlara çok acı veriyor.

Diğer tüm insanlar gibi, anneler de kusursuz değillerdir. O yüzden onlar da bir çocuk tarafından istenmeme ya da

reddedilme algılarına ve korkularına tepki verebilirler. Onlar da incinmemek için çocuklara sırt çevirebilirler. Anne ve çocuk, birbirlerini reddettikleri bir davranış yansıtma durumu içine girebilir, diğerlerinin ördüğü duvarlara ya da orada olmama durumuna karşılık olarak kendi duvarlarını örebilirler.

Bir sene boyunca yerel gazetem, erkek arkadaşıyla birlikte annesini öldürmek için plan yapan ve erkek arkadaşı da daha sonra bunu gerçekleştiren genç bir kızın öyküsünü izledi. Her ikisi de ciddi bir şekilde sosyopatikti, pişmanlık hissetmiyorlardı ve duygudan yoksunlardı. Bir çocuğun annesine karşı o kadar soğukkanlı olabileceğini düşünmek beni huzursuz ediyordu ama hepsi değilse de yetersiz annelik görmüş pek çok kişinin hissettiği öfkeyi çok iyi biliyordum. Bir psikolog, bu kızın seneler boyunca öfkeli ve alkolik annesi tarafından ciddi şekilde ihmal edildiğini, sözel ve zaman zaman da fiziksel tacizle başa çıkabilmek için duygularını ona karşı kapattığına dair bir görüş belirtmişti. Değerlendirmelere göre, bu kız sekiz yaşındaki bir çocuğun olgunluğuna sahipti. Aynı kızın daha önceleri bir teyzeyle birlikte ona destek veren bir aile ortamında yaşadığı sıralarda 'geliştiği' söyleniyordu. Bu öykü, karşılıklı sevgiye dair daha normal duygular çarpıklaşıp, duygusuzlaşma ve kontrolsüz davranma gibi karşılıklı savunma davranışlarının bir yansıması haline geldiği vakit, toksik bir ebeveyn-çocuk ilişkisinde meydana gelmesi mümkün olan derin hasarın trajik bir örneğidir.

Neyse ki çoğu zaman durum bu kadar aşırıya kaçmıyor ama yansıtma durumu yine de belirgin oluyor. Örneğin, sorumluluk hissinden dolayı çocuklarıyla ilgilenmiş olan anne-

lere, yaşlandıklarında benzeri bir sorumluluk hissiyle çocukları tarafından bakılıyor. Karşılıklı uzaklaşmayı kırabilmek için iki tarafın da değişmesi, bir tarafın yeni bir şey sunması, diğerinin de ona karşılık olarak olumlu tepki vermesi gerekiyor. Dansı değiştirmeye dair bu karmaşık konuyu kitabın son bölümünde inceleyeceğiz. Şimdi, duygusal açıdan orada olmayan bir anneyle yaşamanın nasıl bir şey olduğuna göz atalım.

6. Duygusal Açıdan Orada Olmayan Bir Anneyle Yaşamak

Daha kolektif bir seviyede, 'iyi' ve sevecen bir anneyle ya da 'kötü' ve cadaloz bir anneyle yaşamanın nasıl olduğuna dair bir şeyler biliriz. Asıl bilinmeyen şeyse, dışarıdan gayet yeterli gözüken ama duygusal açıdan orada olmayan annedir. Bu tip bir anne genellikle çocuklarının fiziksel ihtiyaçlarını karşılar ama İyi Annenin genel hatlarıyla anlatılmış olan birçok işlevine sahip değildir. Şimdi, bunu inceleyeceğiz.

O maskeli kadın kimdi?

Belirli bir yaşa gelmiş olanlarımız, *Maskeli Süvari* isimli televizyon dizisini hatırlar. Dizinin sonunda hep, "O maskeli adam da kimdi?" diye soran birisi olurdu. Dizinin kahramanı, asla maskesiz görünmeyen tek boyutlu bir karakterdi.

Birçok yetersiz annelik görmüş kişinin de annelerini tam olarak maskesiz görmeleri asla mümkün olmamıştır. Bu anneler bazen yatak odalarında gizlenirler. Bazen de ifadesiz, boş bir yüzün arkasındadırlar. Bazen 'doğru ifadeye' bürünüp

dışarı çıkarlar. Aşırı vakalardaysa, çocuklarına karşı sahte karakterler gibidirler.

İyileşme sürecinin bir bölümünü annenin maskesini çıkarmak ve onun hayat öyküsünün yanı sıra onu şekillendirmiş olan güçleri görmek oluşturur. (14. Bölüm'de anlatmış olduğum ilk iki alıştırma buna yardımcı olabilir.)

Bazen bu maskeli kadınlar kocaları tarafından daha da fazla gizlenirler. Altı çocuğu olan bir annenin kocasının, çocukları hep, "Sakın annenizi üzmeyin," diye uyardığı bir vakayı hatırlıyorum. Bu durumu irdelemek istediğimde, annenin o tür bir korunmaya ihtiyaç duymasını gerektirecek çok sayıda kanıt olmadığını fark ettim ama bu durum aktif bir ebeveynlik rolüne bürünmemek için ona bir bahane sağlıyordu. Bu tür durumlarda, anne dokunabileceğiniz, koklayabileceğiniz ve etkileşim kurabileceğiniz birisinden ziyade, büfedeki bir porselen bebek gibidir.

Kültürel içerikler de bunda bir rol oynar. Özellikle de 1970'lerden önce çoğu kadın, anne olmama seçeneğinin var olduğundan bile habersizdi. Bir kadının doğal eğilimi olsa da olmasa da, evlenip bir aile kurması beklenirdi. Bunun sonucu olarak (o zaman da, şimdi de), anneliğe uygun olmayan kadınlar da anne oldular ama bir kadının dediği gibi, 'tereddütlü anneler' oldular. Başka bir şey yaparak, belki bir kariyer kadını ya da sosyetik bir sanat meraklısı olarak kendilerini daha rahat hissedebilirlerdi çünkü çocuklara bakmak, 'onlara göre' bir şey değildir.

Erkeklerse bundan sıyrılabilir. Benim büyüme çağımda, babalardan aileyi geçindirmekten fazlası pek beklenmezdi. Ebeveynliğe doğal bir yatkınlıkları olmadığında da bu durum

o kadar göze batmazdı çünkü onlar resmin ufak bir kısmını oluşturuyorlardı. Son senelerde babaların çocuk bakımına çok daha fazla dahil olmasıyla birlikte, günümüzün çoğu çocuğu babalarının hem temel bakımlarıyla ve gelişimleriyle ilgilendiğini, hem de 2. Bölüm'de anlattığım İyi Anne işlevlerinin pek çoğunu yaptıklarını hatırlayacaklardır. Bu da gençlere babalarının daha fazla boyutunu görme şansını verir ve ileriki senelerde, "O maskeli adam da kimdi?" diye sorma ihtimalleri azalır çünkü babanın sergilediği iyi ebeveynlik, duygusal açıdan orada olmayan bir anne tarafından açılan delikleri hep kapatmıştır.

Annenin imkansızlıkları

Annelik işlevleriyle ilgili listeme bakarken, görüştüğüm çoğu kişi (hem okuyucular, hem de danışanlarım) bana annelerinin bunların hiçbirini yerine getirmediğini söylediler. Öyle görünüyor ki anne ortalıkta olmadığında, onu hiçbir yerde bulmak mümkün olmuyor. Kitabın bu kısmında, sizlere araştırma aşamasında ve klinik uygulamalarımda öğrendiklerimi anlatacağım. Genel bir bakış atmak gerekirse:

Anne, zaman zaman temel yapıya o kadar az katkıda bulunur ki çocukları büyüdüklerinde bir ev kurmakla ya da günlük rutinlerle ilgili hiçbir şey bilmezler. Bir salonda oturmak için koltuk takımına gerek var mıdır? Bir aile akşam yemeğinde birlikte masaya oturabilir mi? Çocukların bir yatma saati mi vardır? Bunların hepsi onlar için yenidir. Kısacası, günlük hayatın temel yapısı eksiktir.

Sağlıklı bir benlik hissinin gelişimi için gerekli olan iske-

leti oluşturan etkileşimler de eksiktir ya da optimal olmaktan uzaktır. O yüzden de bir sonraki kısımda göreceğimiz çok sayıda soruna neden olurlar. Bir çocuğun benliğini geliştirmesinin önemli parçalarından biri yansıtmadır (Sayfa 57'deki 'Ayna olarak Anne' bölümüne bakınız); ne yazık ki bu da duygusal açıdan orada olmayan annelerin nadiren yaptığı bir şeydir.

Bu anneler duygularla başa çıkma konusunda eğitimsizdir ve genellikle buna karşı toleranslı değillerdir. Çocuklarının gözyaşlarıyla nasıl başa çıkacaklarını bilmezler; hatta, "Ağlamayı kesmezsen, seni daha çok ağlatacağım!" gibi saldırganca sözler söylerler. Diğer zamanlarda, çocuklar duygularını belli ettiler diye doğrudan utandırılmazlar ama duyguları görmezden gelinir ve üzücü ya da 'zayıf' duygularını gizlediler diye takdir edilirler.

Övgü ve teşvik olduğunda, durum genellikle sınırlıdır. Bu çocuklar, örneğin annelerinin değer verdiği şeyler konusunda övgüler duyarlar (genellikle okuldaki başarıları konusunda) ama nadiren kendileri oldukları için takdir görüp övülürler. Olgunlaşmamış ya da narsist anne çoğu zaman kendisinden farklı olan unsurları göremez ve takdir edemez. Bu tür anneler çocuklarını onu taklit ettiklerinde ya da çocukların nasıl olması gerektiğine dair fikirlerine uyduklarında ödüllendirirler ve çocuğun özgün benliğini aktif bir biçimde desteklemezler.

Bu mesafeli annelerin, çocuklarına en çok onların hasta olduğu zamanlarda ilgi gösterdikleri söylenir ama çoğu çocuk bu tür zamanlarda annelerinin kendilerine şefkatle dokunduğunu ya da sarıldığını hatırlamazken, diğerleri soğuk ve işlev-

sel bir dokunuşu hatırlar. Bazıları içinse anne sadece kapıda duran endişeli bir yüzden ibarettir.

İdeal annelikle ilgili tablomuzla kıyaslandığında, yetersiz annelik görmüş çocukların gerçekten de pek bir şey almadıklarını görürüz. Boş dolaplara bakmak gibi bir şeydir bu; çocuklara alacak bir şey kalmamıştır.

Akıl hocasından yoksun olmak

Yetersiz annelik görmüş kişilerin hayatında neredeyse tamamıyla eksik olan kilit rollerden biri de rehberliktir. İyi annenin görevlerinden biri, bir çocuğa zorlu ve o sırada sahip olduğu becerileri biraz aşan işleri nasıl yapabileceğini öğretmektir. İyi Anne çocuğunun neyi yapıp yapamayacağını bilir ve onun kendisine neyin biraz fazla gelebileceğini anlamasına ve bundan kaçınmasına yardımcı olur. Yapacağı işleri çocuğun becerilerine göre ayarlar. Bu bize öğretilmediğinde (başka yollarla da öğrenmediğimizde), genellikle hayatta yönümüzü nasıl bulacağımızı bilemeyiz. Zorlu bir iş karşısında verdiğimiz tepkilerden biri yıkılmak ve denemekten vazgeçmektir. Bir diğeri de, hiçbir hazırlık yapmadan ya da kendimizi düşünmeden ve sınırlarımıza saygı duymadan bir işe balıklama dalmaktır.

Becerikli bir annenin çocukları yaz kampı için valiz yaparken yanlarına neler alacaklarını planlamaları ya da okulda kendilerine fazla yüklenmeden en fazla kaç ders seçecekleriyle ilgili olarak ne şekilde yardım edebileceğini bir düşünün. İyi Anne çocuğa zorlukları hafifletmeyi, ihtiyaçları ve (yorgunluk, stres ve açlık gibi) kısıtlamaları göz önüne almayı

öğretir. Başa çıkabileceğimizden fazlasını yapmaya kalkıştığımızda, İyi Anne, "Bu çok zor bir iş, canım. Haydi, bunu biraz kolaylaştıralım," der.

Aslında, burada anlattığım durum, annenin bir Akıl Hocası (çocuğun ihtiyacı ölçüsünde yardım veren kişi) ve Düzenleyici (çocuğun ne yapacağını bilemez durumda kalmasını engelleyen kişi) olarak oynadığı rollerin bir kombinasyonudur. Çocukken bunu yeteri kadar gördüğümüzde ya da kendimize annelik etmeyi öğrendiğimizde, "Ne kadar büyüklükteki bir adım benim için doğru olur? Fazla büyük bir adım ne demektir?" diye sorarız. Bu soruları sorduğumuzda, daha büyük bir adım atabilmek için neye ihtiyaç duyduğumuzu anlarız.

Bir kadın annesinin ona salata yapmak ve bulaşıkları yıkmak gibi birkaç şeyi öğrettiğini ama 'hayatla baş etme' konusunda, yani insanlarla nasıl konuşacağını ya da onları nasıl anlayacağını, duygularını nasıl idare edeceğini ya da bunun gibi önemli şeyleri öğretmediğini söylemişti. Bu tür annelerin akıl hocalığı rolünü boş bıraktıkları ya da en azından bu rolde kendilerini son derece güvensiz hissettikleri gözlemlenmiştir.

Bir başkası, annesinin bazı zamanlar yeni fikirlere nasıl açık olduğunu ama başka şekillerde onun hayatına karışmaktan çekindiğini, belki de karışmaktan korktuğunu anlatmıştı. Bu anne hiçbir zaman çocuklarına kollarını açmamış, sorunlarını ya da ihtiyaçlarını anlatmaları için davet etmemişti. Bunun temelini inşa etmek annenin sorumluluğudur. Çocukların anneden yardım istemenin ne zaman doğru olduğunu içgüdüsel bir şekilde bilmeleri beklenemez.

Kurulamayan bağlar

Görüşmelerimde sorduğum sorulardan biri şuydu: "Annenize eksik olan özelliklerinden birini verebilecek olsaydınız, bu hangi özellik olurdu?" Yanıtların büyük bir kısmının duygusal bir bağ kurma becerisiyle ilgili olduğunu gördüm. Genellikle, çocukken eksik olduğunu hissettikleri şey bağdı ama bazıları annelerinin kimseyle duygusal bağlar kuramadığını da söyledi.

Yetersiz annelik görmüş yetişkinlerin çoğu, çocukken anneleriyle yakın oldukları anlara dair hiçbir şey hatırlamazlar. Annelerinin onlara sarıldığı, sevgi dolu gözlerle baktığı ya da önemli anlarda duygusal açıdan ihtiyaçlarının karşılandığı zamanları hatırlamazlar. Duygusal açıdan ihtiyaçların karşılanması, başkalarının sizin deneyiminize anlayışla bakması demektir. Neler çektiğinizi ve bunun sizin için ne anlama geldiğini bilirler. Genellikle, bunu empati ya da yansıtma sergileyen tepkilerle anlarız. Başkalarının sizin ne yaşadığınızı tam olarak bilmesi imkansızdır ama biz onların bunu en azından anlamaya çalışmasını isteriz. Deneyimimizi önemsemelerini arzularız. Geçiştirildiğimizde ya da önemsenmediğimizde veya bize gerçekten hissettiğimiz şey dışında bir şey hissettiğimiz söylendiğinde, kendimizi dışlanmış ve yalnız hissederiz.

Carol bana altı yaşındayken yaşadığı bir olayı anlatmıştı. Hayatı birkaç dakikalığına tehlikeye girmiş ama bunu atlatmayı başarmıştı. Annesine bunu anlattığında, annesi tehlike kısmını geçiştirmiş, anlattığı olay asla mümkün olamazmış gibi davranmış ve böylelikle Carol'ın hayatındaki çok önemli bir anı kaçırmıştı. Oysa o anda rahatlıkla şöyle bir İyi Anne mesajı verebilirdi: "O kadar zeki ve cesur davranmışsın ki bu-

rada olduğun için çok mutluyum." O an, Carol'ın kendisine değer verildiğini ve sevildiğini anladığı bir an olabilirdi. Ama tam tersine, annesini yanında bulamayacağına dair bir güvensizlik hissiyle baş başa kalmıştı.

Bağ kuramayan bu anneler iyi iletişimciler de değillerdir. Bu anneler sadece yukarıda anlatılan türden anları kaçırmakla kalmazlar, birtakım girişimlere tepki vermeyi de bilmezler. Bir kadın ergenlik döneminde bir iletişim kanalı açabilme umuduyla annesinin yastığının altına bir mektup koyduğunu ama annesinin bundan hiç söz etmediğini anlatmıştı.

Sevildiklerini hisseden kişiler için, bazı insanların çocukluklarının tamamını tek bir yakınlık ve bağ kurma anısı olmadan geçirdiklerini duymak inanılmaz olabilir ama ben bunu insanı ürperten derecede sık görmüş bulunuyorum. Buna inanmamızı güç kılan şey, böylesi bir durumun bir annenin nasıl olması gerektiğine dair sahip olduğumuz kolektif imgemize zıt düşmesidir.

Mekanik anne

Duygusal açıdan orada olmayan annelerle ilgili olarak edindiğimiz izlenim, tam olarak insana benzemeyen bir kadın imgesidir. Bir adam ebeveynlerinin onun gözünde heykel gibi olduklarını, ona gerçekmiş gibi gelmediklerini söylemişti. Başka kişiler de annelerinde bir insan kalbi bulamadıklarını ve annelerinin 'gerçek olmadığı' gibi bir hisse kapıldıklarını anlattılar.

Alma, bana annesini bir kişi olarak hatırladığını ve onun orada olduğunu ama onunla etkileşim kurduğuna dair hiçbir

anısı olmadığını söylemişti. Alma annesinin nazarında bir hiç olduğunu düşündüğünü ve kendisini sanki hiç mevcut değilmiş gibi hissettiğini anlattı. Arka bahçelerindeki ağaç evde kendisini annesiyle birlikte olduğu vakitten daha huzurlu hissediyordu. Bunun etkileşimlerine gerçeklik hissi katmayan annenin yol açtığı bir sonuç olduğunu düşünüyorum.

Bu tür annelerin birçoğu son derece dalgındır ve kendi dünyalarında yaşarlar. Bu durum her zaman sürekli olmaz ama yıllar boyu sürebilir. Bunun çözülmemiş travmalardan, büyük üzüntülerden ve depresyondan kaynaklandığını düşünüyorum.

Bir anne duygusal açıdan varlığını hissettirmemiş ise, çocuğunun ihtiyaçlarına duyarlı olması da kesinlikle mümkün olmaz. Burada hem belirli bir çocuğun ihtiyaçlarından, hem de genel olarak çocukların ihtiyaçlarından söz ediyorum. Daha önce, bir çocukta doğuştan bulunan bazı özellikleri sıralamıştım – gelişmemiş olmak ve herhangi bir konuda usta olmamak, sınırlı kapasitelere sahip olmak, birine bağımlı olmak, sevgiye ve sarılmaya, korunmaya, yol gösterilmesine ve akıl hocalığına fazlaca ihtiyaç duymak bunlardan birkaçıydı. Bu 'mekanik anneler' için çocuğun deneysel dünyasının hiç var olmadığını gördüm. Bu ebeveynler (genellikle her ikisi de) çocuklara çocuk olarak davranmaktansa onları küçük yetişkinler olarak görmeyi tercih ederler. Çocukların yüksek sesle konuşmasına, coşkulu ya da dağınık olmasına izin verilmez ve yakınlaşma girişimleri neredeyse her zaman reddedilir.

Anne bazen belirgin şekilde hizmet dışı kalır. En kötüsü de, onun arzu edilen bir anne gibi görünmesi, bir anne olarak yap-

ması gerektiğini düşündüğü pek çok şeyi görünüşte yapması ama çocukları tarafından orada değilmiş ve ilgili davranmıyormuş gibi algılanmasıdır. Bu annelerden bazıları, anneliği gayet iyi yaptıklarını bile düşünebilirler. Ama bunu çok farklı bir şekilde tanımlarlar! Onların odaklandıkları şey, çocuklarının üst başlarının iyi olması, eğitimli olmaları ve ailedeki çatışmaların başkalarından gizli kalmasıdır.

Birçok evde, mutlu bir aile tablosu görüntüsü vermeye dair bir baskı hissedilir. Vakalardan birinde, baba sürekli olarak çocuklarına ne kadar harika bir anneleri olduğunu söylüyordu. Bu arada, anne zamanının büyük bir kısmını yatak odasında geçiriyor, önemli tatil kutlamalarında, yani bir fotoğraf çekmenin çok önemli olduğu zamanlarda kendisini ailesine katılmaya zorluyordu.

Bu tür annelerin çocukları, entelektüel olarak sevildiklerine inanarak ama sevildiklerini *hissetmeden* büyürler. Özellikle de anneler veli toplantılarına gitmek ve arada sırada çocukları için bir yaş günü partisi düzenlemek gibi çocuklara yönelik şeyler yapıyorlarsa, durum daha da kafa karıştırıcı bir hale gelir. Çocukların gidecek başka bir yeri olmadığı ve ebeveynlerine bağımlı oldukları için, genellikle sevilmediklerine dair hisleri bilinçlerinden atarlar. Bu hisler, yetişkin kişi terapiye gittiğinde ya da özsaygı veya ilişki sorunlarıyla uğraşırken yeniden ortaya çıkar.

Bu annelerden pek azı hayatta daha sonradan bağ kurmayı öğrenir ama birçoğu bunu başaramaz. Bir anne (şu anda orta yaşlı olan) kızına, bir gazetedeki tavsiye köşesinde annelerin bunu çocuklarına söylemesi gerektiğini okuduktan sonra "Seni seviyorum," demişti.

Tahmin edilebileceği gibi, duygusal açıdan orada olmayan bu anneler çocuklarına fazla dokunmazlar ve güçlü bir dokunuş açlığına ya da tam aksine, dokunuştan kaçınma durumuna yol açarlar. Dokunmaktan kaçınan bu annelerde, dokunma durumu ilişkinin içine genellikle anneler yaşlandıklarında ve artık iyileşmiş olan çocukları onlara daha sıcak yaklaştıklarında girer. Bazen anneler dul ve yalnız kaldıklarında ve kendileri desteğe ihtiyaç duyduklarında çocuklarına dokunmaya başlarlar. Mekanik anne en sonunda genellikle ileriki yaşlarında insana dönüşür.

Beni izleyen birileri var mı? Beni umursayan kimse var mı?

Bu ebeveynlerin birçoğuyla ilgili olarak ortaya çıkan tablo, son derece ilgisiz olmalarıdır. Anne de baba da kayıptır.

Bunun ortaya çıktığı durumlardan biri de belirgin bir denetim yoksunluğunun yaşandığı hallerdir. İki yaşındaki, genellikle de üç, dört yaşındaki çocukların tek başlarına dışarı çıkıp etrafta dolandığı vakalar duydum. Okuldan ya da köşedeki marketten tek başlarına eve yürürler ya da bugün birçok kişinin çok uygunsuz ya da tehlikeli bulacağı yaşlarda dışarı iş yapmaya yollanırlar. Sekiz yaşındaki bir çocuğun dişçisi anneyi aradığında, anne çocuğunun kötü bir işe bulaştığını düşünmüş. O yaştaki bir çocuğu dişçiye tek başına yollamanın çocuğun başa çıkamayacağı bir durum olabileceğini düşünememiş.

Bazı ilgisiz ebeveynler çocuklarının ne yaptığıyla ilgilenmezler ya da ne yaptığını bilmek istemezler. Bir ergen, annesine nereye gittiğini ya da ne yapacağını söylediğinde, annesi "Umurumda değil," diyormuş.

Çocuklar, özellikle ergenlik dönemine girdiklerinde, kimseye hesap vermeme özgürlüğünden hoşlanırlar ama bunun bir bedeli vardır. Çocuklar ve ergenler genellikle akıllıca seçimler yapabilecek yargı becerisine sahip değildir ve davranışları konusunda parametreler olmaması bu çocuklarda onları kimse umursamıyormuş hissi yaratır. Bobby bisikletinden düşüp yarasına dikiş attırması gerektiğinde, annesi ona kısa süreli bir ceza vermiş ve arka bahçeden dışarı çıkmasını yasaklamış. Bobby bu durumdan mutlu olmuş çünkü hayatında ilk kez annesinin onu kolladığını hissetmiş.

Bu tür hanelerin çoğunda, ailede neredeyse hiç konuşma yaşanmaz. Az miktarda işlevsel konuşmalar yapılır ama çocuğun aktiviteleriyle ya da arkadaşlarıyla ilgili sohbetler olmaz. Bunu bir de çocuklarıyla onların hayatının her alanını konuşan, çocuklarının iniş çıkışlarını, umutlarını ve korkularını bilen, özgüvenleri düşük olduğunda onları destekleyen ve en ufak başarılarını dahi kutlayan ebeveynlerin olduğu hanelerle kıyaslayın.

Burada tartışılan ilgi eksikliği, ihmalden kaynaklanan bir ilgisizliktir. Çocukların yiyeceksiz ya da barınaksız kalmasıyla ilgili fiziksel bir ihmal değil, duygusal ihmaldir. Bu ilgi ve duygusal destek eksikliği yüzünden oluşan yaralar çok önemlidir. Oyuncaksız ve çocuklara asla çocuk gibi davranılmayan evler, ebeveynlerine yabancı olan çocuklar… Bunların hepsi ciddi başarısızlıklardır.

İlgisiz bir anneyle yaşamak, özellikle de ilgisiz ya da orada olmayan bir babayla birleştiğinde, bir çocuk olarak tek başına yaşamaktan farksızdır.

- Anneniz hayatınızın hangi alanlarıyla ilgiliydi, hangileriyle değildi?

- Evde bir babanız var idiyse, annenin davranışlarını mı yansıtıyordu yoksa farklı bir davranış kalıbı mı sergiliyordu?

Hiçbir fikri olmamak

Duygusal açıdan orada olmayan annelerin yansıtma becerisinden yoksun olduklarını ve çocuklarının küçük yaşlarda ya da sonradan yaşadıkları sorunlarda oynamış olmaları gereken herhangi bir rolden bihaber olduklarını gözlemledim.

Kısa bir süre önce, orta yaşlarda bir kadın çocukluğunun onun için ne kadar zor geçtiğini söylediğinde, annesi, "Çocukluğunda ne kadar mutsuz olduğunu bilseydim, sana ilaç yazdırırdım," diye yanıt vermiş. Bu sözler, bir parça destek ve ilgiye işaret etse ve baskın kültürümüzün ruh sağlığı sorunlarına karşı eğilimini yansıtsa da, asıl ihtiyaç duyulan şeyin daha fazla sevgi (ya da İyi Annenin diğer rollerini) görmek olduğu gerçeğini gözden kaçırmaktadır. Bence bu annelerin bunu gözden kaçırmalarının nedeni, çocuklarını aslında zihinlerinde sevmeleridir. Sadece bunu çocuklarının anlayabileceği bir şekilde nasıl göstereceklerini bilemezler.

Yardım isteyecek hiçbir yer olmaması

Hepimiz dünyada bazen kötü olaylar yaşandığını biliyoruz; dolayısıyla, dünyanın bize yaşamak istediğimiz bir yer olduğu hissini verebilmesi için yardım isteyebileceğimiz yerler olduğunu bilmeye de ihtiyacımız vardır.

'Sığınılacak Yer olarak Anne' başlığı altında (sayfa 68), anneyi her zaman bir barınak, yardım ve rahatlama ihtiyacı duy-

duğumuzda gidebileceğimiz bir yer olarak tarif etmiştim. Ama yetersiz annelik görmüş olan çocuklar için bunun böyle olmadığı bellidir. Görüştüğüm kişilerin içinde hiçbiri annelerinden yardım isteyip de tatmin edici bir yanıt aldığını hatırlayamadı. Birçoğu küçük yaşlarda bunu istememeyi öğrenmişti. Görüştüğüm erkeklerden biri, çocukluğunda annesinden ne zaman yardım istese, "Buna neden ihtiyacın var ki?" sorusuyla karşılaştığını anlattı. Bu tür annelerin çocukları genellikle yardım istemenin başlarının derde girmesine yol açacağını hissederler. Annelerinin rahatsız edilmek istemediğini düşünürler.

Bu annelerin, kendilerinden doğrudan yardım isteyen yetişkin çocuklarına bile yanıt veremediğini görmek de beni çok rahatsız etmiştir. Görüştüğüm yetersiz annelik görmüş kişilerin büyük çoğunluğu, erken yetişkinlik dönemlerinde ruhsal sağlıklarının yetersiz kaldığı ve yardıma ihtiyaç duydukları bir aşamaya geldiklerini söylediler. Örneğin, Naomi annesini ziyaret ettiği bir gün psikiyatristi onu aramış. Telefonu kapattığında ve annesine, "Kendimi çok depresif hissediyorum. Yardıma ihtiyacım var!" dediğinde, annesi ona "Yardıma ihtiyacın yok. İhtiyacın olan tek şey sıcak bir banyo," diye yanıt vermiş. Başka bir anne de, psikiyatriste gittiğini söyleyen yirmi iki yaşındaki oğluyla yüzleşmemiş ve tek kelime dahi etmeden odadan çıkıp gitmiş.

Margaret genç kocası hastaneye yattığında ve durumları son derece istikrarsız ve stresli bir hal aldığında, ebeveynlerine onlarla birlikte kalıp kalamayacağını sormuş. Annesiyle babası onu geri çevirmişler ve bu tavırları senelerce birbirlerinden uzak kalmalarına ve Margaret'ın bir daha onlardan yardım istememe kararını almasına neden olmuş.

Bir diğer kadın, dışarıdan gayet becerikli görünen annesine ona gerçekten ihtiyaç duyduğunda ona güvenip güvenemeyeceğini sormuş. Annesi, "Bunu düşünmem gerek," diye yanıt vermiş. Elbette, bu anne daha sonradan kızına olumlu bir yanıt vermemiş. Bu durum, bu kadının dünürlerinin herhangi bir ihtiyaç durumunda, koşulsuz olarak onlara güvenebileceğini söylemeleriyle bir tezat oluşturuyor çünkü onlar ona "Senin yanında olacağız," demişler.

Ne yazık ki çocuklarının sorunlarını küçümseyen, burunlarının ucunda önemli sorunlar yaşandığını reddeden, sorunları var diye çocuklarını utandıran, onları suçlayan ve katı bir kayıtsızlık hali sergileyen anneleri sıklıkla görüyoruz. Bu tabloyu daha karıştıran diğer bir şeyse, birazdan göreceğimiz gibi çocukları onlara bir sorunla ilgili olarak *gelmediğinde* büyük bir öfke sergileyen annelerin de olması.

Sharon'ın annesi onun kürtaj olduğunu ve bunu ona söylemediğini öğrendiğinde, on beş yaşındaki kızıyla yüzleşmiş. Belki incinmiş ya da kendisine hak etmediği bir davranışta bulunulduğunu hissetmiş olabilir ama sergilediği davranışlar öfke doluymuş. Kızına onu önemsediğini ifade edememiş. Ona bunun nasıl veya neden olduğunu, Sharon'ın neden bunu onunla paylaşmak konusunda kendisini rahat hissetmediğini sormamış ama Sharon'ın ona bunu anlatmamasından dolayı da bariz bir üzüntü sergilemiş. Sharon'sa, nihayet destek aldığını hissedebileceği bir ana kavuşmak yerine, annesiyle başının derde girdiğini hissetmiş.

Çocuklarının ihtiyaçları ve sorunları konusunda annelerine gidebileceklerini bilmelerinin temeli erken yaşlarda atılır – annelerin bunları bilmek istemediği, bunlarla başa çıkacak

zamanı ve enerjisi olmadığı ya da pek bir şey yapmayacakları hissi de erken yaşlarda gelişir. Bir çocuk ergenliğe eriştikten sonra, ona kayda değer bir stres yaşadığı zamanlarda ulaşmaya çalışmak genellikle çok az işe yarayan ve çok geç kalınmış bir çaba olur.

- Önemli ihtiyaçlarınız olduğunda, annenize gittiniz mi? Bu durum ilişkinizi ne şekilde etkiledi?
- Şimdi de ondan yardım ister miydiniz (hayatta olsaydı)? Hayırsa, neden?

Bir annenin sığınılacak yer yani ana karargah oluşturaması, geri dönülebilecek ve güvenli bir yer inşa etmeyi becerememesi, bir kişinin kendini annesiz bir çocuk gibi hissetmesine neden olur.

Annesiz bir çocuk gibi hissetmek

Yetersiz annelik görmüş olan çoğu kişi bir annesi yokmuş gibi hisseder – ama aslında anneleri vardır ve bu, tabloyu daha da karmaşık hale getirir. Kişi kendisini annesizmiş gibi hisseder ama aslında orada birisi vardır ve bu kişi herkesin birisinin annesi olarak bildiği biridir. Annesizlik hissini gerçeklerle bağdaştırmak, yetersiz annelik görmüş olan yetişkin çocuğun karşılaştığı zorluklardan biridir. Bu hissi göz ardı etmek, çocuğu terk etmeye devam etmek anlamına gelir. İyileşme sürecinin büyük bir kısmı, bu hisse yanıt vermeyi öğrenmekle gerçekleşir.

Bunu tarif etmek için bazen kullanılan bir terim *yetim kompleksi* ya da *yetim arketipi*dir. Bu, kişinin kendisini ebeveynsiz, sevgisiz ve dünyada yapayalnız hissetme durumudur. Bu his genellikle çok acı verdiği için bastırılır; bunlara sahip olmamak bir çocuğun hayatta kalmasına yönelik bir tehdit oluşturur. Bir yetişkin uzun süre bastırdığı hissini şöyle dile getirdiğini anlattı: *Sevgi istemekten ölecek hale gelmiştim.*

Yetim arketipi konusunda yazan Jung ekolü analisti Emily Rothenberg, bu kişilerin şiddetli bir değersizlik hissinden ve destek ihtiyacından söz eder. "Kişi [yetim] 'yaralı' olduğunu hisseder ve mümkün olan her türlü ilgiye ihtiyaç duyar."[1] Rothenberg'e göre burada bir bağımlılık kalıbı ve annenin vereceği koruma ve güvenliği temsil eden her şeye ve kişiye tutunma eğilimi vardır.

Bunun ortaya çıktığı durumlardan biri de insanların istismar eden ya da tatmin edici olmayan ilişkilere bağlı kalmasına neden olan bir sevgi açlığıdır çünkü bu ihtiyaç öylesine keskindir ki kişi kendisini bundan ayıramaz. Çok sevilmeye dair bir iç referansları olmayan bu kişiler genellikle, *Bu ilişki hiçbir ilişki olmamasından daha iyi*, diye düşünürler. Diğerleriyse o yaraya yaklaşmaktansa, sevgisiz olmanın daha kolay (ve daha tanıdık) olduğunu görürler.

Bu sevilme ihtiyacı bir partner olmanın da ötesine geçebilir ve olumlu ilgi gösteren kişilerden uzak durmayı zor bulmak gibi güç algılanan bir şey de olabilir. Ben de senelerce, birisi bana iyi davrandığında ona bağlı kalmam gerektiğini düşünmüşümdür. Ama zaman içinde yavaş yavaş duygusal sevginin o kadar da nadir bulunan bir şey olmadığını ve her ilişkimde başka yöne dönmek istediğimde buna rahatlıkla karar verebileceğimi fark ettim. Tek bir iyi davranış, hayat boyu sürmesi gereken bir sözleşme değildir.

Duygusal açlık çeken bazılarıysa yiyeceklere odaklanır ve fiziksel beslenmenin duygusal sevginin yerini alması için uğraşırlar. Belki de yiyecekler bunun yerini asla almadığından ve alamayacağından, bu açlık asla dinmez. Duygusal açlığını gidermek istediğinde ya da stresli olduğunda yiyeceklere başvurduğunu bilen bir kadın, obezite salgınının arkasında duygusal açlığın olduğunu söylemişti. Nitekim, yetersiz annelik görmüş kişilerin büyük bir kısmı yeme bozukluğuna ve aşırı yeme geçmişine sahiptir.

Bu konuyu anlamınıza yardımcı olabilecek sorulardan bazıları şöyle:

- Kendinizi hiç 'annesiz bir çocuk' gibi hissettiniz mi?
- Sevgi açlığınız ne şekilde ortaya çıkar?
- Sevgi, destek ve korunmaya dair açlığınızı nasıl gizlersiniz?

Dayanak noktasının olmaması

Bir yere bağlı olduğumuzu hissetmek, bize önemli bir dayanak noktası sağlar. Bu olmadan, kendimizi dünyadan kopuk, kaybolmuş ve temelsiz kalmış gibi hissederiz. Bir astronotun onu uzay gemisine bağlayan kablo koptuğunda karanlık uzayda süzülmesini andıran bir durumdur bu. Diğerleri bunu bir enkaz parçası gibi denizde sürüklenmeye benzetir. Durumu değiştirmek için çaba sarf edilmezse, bu his genellikle hayat boyu devam eder.

Bir dayanak noktası olarak bizi hoş bir şekilde karşılayan bir anne olmadan, bu boyuta tam olarak girmemiz bile mümkün olmayabilir (bu durum psikolojide, şizoid savunma olarak geçer). Tam olarak bedenimizin içinde bulunamayız ve ken-

dimizi insandan ziyade bir uzaylı gibi hissedebiliriz. Hiçbir toplumun bir parçası olmadan ve kimseye güçlü bir şekilde bağlanamadan oradan oraya sürüklenerek yaşar gideriz.

Bir bebek gerçek anlamda orada olmayan bir anne tarafından bakıldığında, bir dayanak noktası bulamaz ve kendi bedeniyle olan bağını da yitirir. (Daha önce anlattığım, disosiatif haldeki annenin peşinden giden çocuğu hatırlayın.) Bedeninizle uyumlu olmadığınızda, ne zaman aç, ne zaman tok olduğunuzu bile anlamazsınız. Bedeninizin neyi istediğini ya da neye ihtiyaç duyduğunu anlamazsınız çünkü gerçekten orada değilsinizdir. Bu da hem yeme bozukluklarına, hem de kazalara ve hastalıklara neden olur.

Anne yoksa benlik de olmaz

Bu kitap için başlık ararken, Nancy Friday'in bilinen bir kitabının başlığındaki sözcüklere bir gönderme yapmayı düşündüm: *Annem, Benliğim*. En temel seviyede, bu çok basit bir mesaj veriyor: *Anne Yoksa Benlik de Yok*.

Annelerimizle aramızdaki ilişki, kendimizi çocuk olarak nasıl deneyimlediğimiz üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. İstismarcı bir ebeveyni olan bir çocuk genellikle reddedilmeyi ve eleştirilmeyi içselleştirir ve özgüvensizlik, yetersizlik ve utanç hisleriyle boğuşur. Genellikle bir benlik hissi vardır ama bu hasarlı bir benliktir. İhmalkar, duygusal açıdan sönük ya da orada olmayan bir ebeveyn ile bir çocuğun narin benliğinin özellikle de hayatının ilk dönemlerinde uyum içinde olabilmesi için çocuğa yeteri kadar geri bildirim gelmeyebilir ve çocuk *ben yokum* gibi hissedebilir.

Boşluk boşluğu, yokluk yokluğu doğurur. Anne yoksa benlik de yoktur. Belki de bunun olumlu yanı, anneyle kendilerini özdeşleştiren, onu bir gölge haline getiremeyen ve hayatları boyunca bir birey olamayanların aksine, bu bağdan yoksun olan kişilerin – gerekli olan psikolojik yardımı almaları kaydıyla – kendi eserleri olan bir benlik yaratmak için daha özgür olmalarıdır.

Bir sonraki kısımda, duygusal açıdan orada olmayan annelerin hem yukarıda anlatıldığı gibi istemeden ihmalkar olanlar, hem de daha kötü niyetli olanlar bakımından ne gibi etkileri olduğuna bakacağız.

7. Çocukluk Dönemindeki Duygusal İhmal ve İstismar

Bir önceki kısımda duygusal açıdan orada olmayan bir anneyle yaşamanın nasıl olduğunu gördük. Burada bir adım daha atıp duygusal ihmalin duygusal istismara dönüştüğü zamanı ve ihmal ile istismar arasındaki ilişkinin tam olarak ne olduğunu inceleyeceğiz.

Duygusal ihmal nedir?

Duygusal ihmal, bir çocuğun duygusal gelişim ve sağlıklı bir benlik hissi oluşturması açısından gerekli olan makul ihtiyaçlarını karşılayamamaktır. 'Duygusal Açıdan Orada Olmayan Anneyle Yaşamak', başlıklı bir önceki kısımda bu tür bir ihmalin tanımını yapmıştık.

Bu kitabın ilk baskısında, 'görmezden gelme günahları' ve 'görev günahları' arasında bir ayrım yaparken, ihmal birinci kategoriye dahil edilmişti. Bu alanda çalışan psikolog Jonice Webb aynı terimleri kullanır ve şöyle der: "Duygusal istismar, bir ebeveynin çocuğuna yaptığı bir şeydir – yani, bir eylemdir. Duygusal ihmalse bunun tam tersidir – bir eylemin yok-

luğudur. Duygusal ihmal bir ebeveynin çocuğunu görmezden gelmesidir, duygusal istismar bir ebeveynin çocuğuna kötü davranmasıdır."[1]

Bu, açık ve basit bir karşılaştırmadır ve genellikle ikisi arasında bir ayrım yapmak için yeterlidir. Ama hayat her zaman siyah beyaz değildir. Örneğin, anne sizi doyurmuyorsa, bu bir boşlama günahıdır ama ayı zamanda sadece bir görev günahı olarak da değerlendirilebilecek aktif bir sakınma da olabilir ve biraz ceza olarak da görülebilir. Aynı şey duygusal seviyede de geçerli olabilir mi? Siz kapısının önünde isterik bir şekilde ağlarken anne sizi görmeyi reddettiğinde, yanıt vermemesi yaptığı bir şey midir yoksa yapmayı başaramadığı bir şey mi? Bu tür durumlar için ikinci bir kritere ihtiyaç duyarız. Bir eylemin ya da eylem yoksunluğunun nedenini anlamak isteriz. Neden olunan bu ıstıraplı durum kasıtlı mı, kasıtsız mıdır?

Buraya bir de niteleyici ekleyeyim: *Kasıtsız ihmal*, bilgisizlik ya da dikkatsizlik yüzünden bakım sunamamaktır. Sağlığımızı, maddi durumumuzu, evlerimizi ve evet, çocuklarımızı ihmal edebiliriz. Kasıtsız ihmalin kötü bir niyeti olması gerekmez ama yıkıcı sonuçları olabilir. Anne aslında çocuklara sevgi göstermesi ve onları dinlemesi gerektiğini bilmiyor olabilir.

Kasıtlı olarak zarar vermeyen ama kazara olarak değerlendirilmeyip affedilmeyen ihmal de var mıdır? Ya anne kalkıp ağlayan bebekle ilgilenemeyecek kadar yorgunsa? Ya da en yakın arkadaşınız öldüğünde hayatınızın en büyük kaybını yaşarken, anneniz durup sizi dinleyemeyecek kadar sosyal planlarıyla meşgulse? Anneniz, öncelikleri olması gereken şeylerin hangilerinde tembellik ediyor olabilir?

Çocukluk döneminden yaşanan duygusal ihmali tacizden tamamıyla ayırmak zordur. Burada çizgiler bulanıklaşır ve bunları bulmak güçleşir.

Duygusal istismar hangi açıdan farklıdır? Her iki durum aynı anda var olabilir mi?

İstismar kazara ya da dikkatsizlikten kaynaklanan bir şey değildir. Bir eylemi duygusal açıdan acı vereceğini bile bile gerçekleştirmektir (hatta gerçekleştirmemektir).

Duygusal istismar genellikle aşağılama, azarlama, suçlama ve utandırma olarak görülür. Anne bunu sadece öfkeli olduğunda değil, günlük konuşmalarda, hatta sizin ve onun arkadaşlarının önünde şakacı bir tavırla bile gerçekleştirebilir.

Duygusal istismar genellikle acımasız ve eleştirel sözler şeklinde olabilir ama sözel olmayabilir de. Bir çocukla konuşmayı reddetmek (yine eylem ve eylemsizlik arasındaki o muğlak bölge), ona nefret dolu bakışlar fırlatmak, onun benlik, öz yeterlilik ya da özsaygı hissini küçümseyen davranışlar sergilemek ya da başarısını sabote etmek… Tüm bunlar duygusal istismar olarak nitelendirilebilir.

Duygusal sözcüğü, en basitinden fiziksel değil duygusal zarardan söz ettiğimizi belirtir; hatta bu zararı verme aracı maddi dünya olsa da. Örneğin, ergen kızların kirli, yırtık, üstlerine uymayan, uygunsuz giysiler giymeye zorlandıklarında ne denli büyük bir utanç yaşadıklarını duyduğum olmuştur. Duygusal istismar, çocuğun cinsiyetini aşağılamakla ya da kasıtlı olarak onu dehşet verici ya da ona ağır gelen durumlarda bırakmakla da ilgili olabilir.

Terk etme tehditleri savurmak da duygusal istismardır. "Seni yetimhaneye bırakacağım," ya da "Bunu yapmaya devam edersen giderim," gibi sözler, annenin orada olacağına dair güven duyulamayacağı hissini uyandırır. Bu tür tehditler, anneyi hayatta kalmayla eşdeğer tutan küçük çocukta büyük bir korku yaratır. Daha büyük olan çocukların da bu tür tehditlerle kontrol altına alındığı olur (zaten bu tehditlerin amacı da budur). Bu durum güvensiz bir bağlanmayı ve genel olarak güvensizliği güçlendirir. Fiziksel olarak terk etme tehdidi aynı anda duygusal terk etme anlamına da gelir. Bu tür bir tehdit, "Bana güvenemezsin," demekle aynı şeydir çünkü kasıtlı bir eylemdir, travma yaratır ve istismar kapsamına girer.

Acımasız bir anne sizin en savunmasız yönlerinizi bilir ve bazen bunları hedef alır. Utanç duygunuzu nasıl tetikleyeceğini de bilir. Utanç, bir kişiye en fazla acı veren hislerden biridir. Kendinizin temelden kusurlu, yanlış ya da kötü olduğunuzu hissedersiniz. Birisini utandırmak, onlara (sırf bir davranıştan dolayı suçlu olduklarını değil) yanlış ya da kötü olduklarını hissettirmek demektir ve o da bir duygusal istismar yoludur.

Gözlemlerime göre, çocukluk döneminde duygusal istismar söz konusu olduğunda, duygusal ihmal de vardır ama bunun tersi her zaman doğru değildir. Duygusal açıdan orada olmayan ve daha mesafeli anneler, duygusal istismarda bulunan anneler kadar kötü değildir ve çocuklarına zarar vermek gibi bir niyetleri yoktur. Onlar duygusal açıdan ihmalkardır ama istismarcı değillerdir. Duygusal istismarda bulunan annelerin acımasız olmasına neden olan şey, kısmen çocuklarıyla bir bağ ve empati kuramamış olmalarıdır ve bu kopukluk onların aynı zamanda duygusal açıdan ihmalkar da olmaları anlamına gelir. Her iki

durumda da anneler çocuklarıyla duygusal uyum sağlayamamış ya da iyi ebeveynlik farkındalığına erişmemişlerdir.

Canavar anneyi eksik bir tarafı olan bir annede bulmak, hoş görünen ama nasıl bir anne olduğuna dair en küçük bir fikri olmayan bir annede bulmaktan daha kolaydır (ama bu da asla çok kolay değildir).

Bunlar ne kadar kötüdür?

Duygusal ihmal de duygusal istismar da çocukta büyük hasarlar bırakır. Bunları tamamıyla reddetmek bir yana, o kadar kötü olmadıklarını söylemek bile mümkün değildir. İkisi de o kadar kötüdür ama genellikle bunlarla tam anlamıyla yüzleşmek biraz zaman alır.

Çocukluk döneminde yaşanan duygusal ihmalden ya da duygusal istismardan kurtulanlar zaman zaman, "En azından, dayak yemedim. Şikayet etmek için fazla bir nedenim yok," gibi şeyler söyleyerek bu deneyimleri hafifletmeye çalışırlar. Ancak Amerikan Psikoloji Birliği'nin bir çalışmasına göre, "Duygusal açıdan istismar yaşamış ve ihmal edilmiş çocuklar, fiziksel ya da cinsel olarak istismara uğramış çocuklarla benzer ve bazen daha da kötü ruhsal sorunlar yaşamaktadır."[2] Psikolojik açıdan istismar edilmiş çocukların endişe, depresyon, düşük özsaygı, post-travmatik stres sorunları yaşadıkları ve fiziksel ya da cinsel açıdan istismar edilmiş çocuklara kıyasla aynı ya da daha fazla intihar eğilimi taşıdıkları görülmektedir.

Doğumdan sonraki zamanda aşırı ihmale maruz kalmak hayatın daha sonraki yıllarını kabusa çevirebilir. İlk etkileşimlerden yoksun kalan bir bebek, insan dünyasına tam an-

lamıyla girecek yapıya ya da beyin uyarımına sahip olamaz. Aşırı ihmal çocuğun bedeninden kopuk bir şekilde, gerçekten var olup olmadığını düşünerek hayatın üstünde süzülmesine neden olurken; duygusal istismar farklı bir şekilde çocuğun ruhunu yerle bir eder. Güvendiğiniz birisi tarafından azarlanmayı, hatta dayak yemeyi hayal bile etmeniz güçtür. Anneniz böyle bir cadı kategorisine giriyorsa, hayatınızın herhangi bir zamanda söndürülebileceği gibi bir his yaşamış olabilirsiniz. Hem duygusal ihmalin, hem de duygusal istismarın aşırı uçları, sağlıklı bir hayat için gerekli olan temeli çökertir. (Bu durum sağlıklı bir hayata erişmeyi imkansız kılmaz belki ama yeni bir temel inşa etmenizi gerektirir.)

Bunların ne kadar hasar verdiğiyse çok sayıda hafifletici etkene bağlıdır. "Bazı çocuklar neden daha çok acı çeker?" (sayfa 128) başlıklı bölümde, insanları daha savunmasız ya da daha dirençli kılan bireysel farklılıklardan söz etmiştim; dolayısıyla, erken yaşlarda yaşanan bu tür hasarlar yüzünden neden daha çok ya da daha az sıkıntı çektiğimizin açıklamalarından biri de bu farklılıklar olabilir.

Bir diğer önemli etkense duygusal istismarın ya da ihmalin derecesidir. Bir çocuk belirli bir muameleye ne kadar kararlı bir şekilde maruz kalırsa, bu muamele onun içine o kadar derin bir şekilde yerleşecektir. Arada sırada yaşanan istismar gibi bir şey de bir çocuğun güven hissini kesinlikle yerle bir eder ama sürekli istismar yeniden yerle bir olmadan önce istikrarlı bir durumun oluşturulması için ona zaman bırakmaz. İhmal durumlarında olduğu gibi, çocuğunun daha ileriki yaşlarında ya da örneğin, hastanede tedavi görmesi nedeniyle belirli bir zaman boyunca duygusal açıdan orada

olmayan anne, çocuğun ilk senelerinde sürekli olarak kayıp olan bir anne kadar zarar vermez.

Üçüncü hafifletici etkeni, çevrede başka nelerin olduğu tayin eder. Annenin zarar veren davranışlarını durdurmak için etrafta başkaları var mıdır? Bir başka ebeveyn figürü var mıdır ve bu kişi bir tampon, bir destek olarak davranır mı yoksa hiç yardım etmez mi? Kendileri istismarcı olmayan ama ihmalkar davranarak çocuklarını annenin hatalı davranışlarından korumayan sünepe erkeklerle evli, öfkeli annelerle ilgili öyküleri sıklıkla dinlemişimdir. Böyle durumlarda anne belki de kıskançlık hissi yüzünden çocuklarının diğer yetişkinlerle sevgi dolu bağlar kurmalarına müdahale ediyor olabilir, diye düşünmüşümdür. Kendine güvenmeyen anneler bunu sık sık yaparlar.

Çocuğun kardeşleri var mıdır? Bazen bir kardeş, içinde yaşadığınız özgün dünyayı sizinle paylaşır ve (ikiniz de savunmasız ve güçsüz olduğunuz halde) size fırtınada sığınacağınız bir liman oluşturur; bazen, kardeş de istismarın bir parçasıdır. Bir kardeş şiddet dolu davranışlar sergiliyorsa, bu, aile sisteminde her zaman ciddi sorunların yaşandığına dair bir işarettir. Çocuklara eşit davranılmaması ve adilane olmayan roller verilmesi de kardeşlerin eşit bir müttefiklik oluşturmasını zorlaştırır. Bazen kardeşler anne tarafından birbirine düşürülür. Diğer zamanlarda, kardeşler hayatta kalabilmek için ya yatak odalarına saklanarak ya da evden kaçarak zarar görmemenin bir yolunu bulurlar. Zaman zaman, ailesinin yaşadığı çatışmaların ortasında, bir kitaba ya da oyuna dalarak her şeyden kaçmayı öğrenmiş bir çocuktan söz edildiğini duyarsınız. Kardeşi bu şekilde ortadan kaybolduğunda, çocuk daha da fazla yalnızlık ve terk edilmişlik hissine kapılabilir.

Her insanın durumunun ne kadar kendine özgü olduğunu gördükten sonra, şimdi de duygusal ihmalin ve duygusal tacizin ortak etkilerine bir göz atalım.

Çocukluk döneminde yaşanan duygusal ihmalin etkileri

İhmalle başlayalım ve onun uzun vadeli etkilerini inceleyelim. Yetersiz annelik görmüş kişiler tarafından yaşanan sorunlar çok şaşırtıcı değildir; bunlar İyi Annenin eksik olan işlevleriyle yakından ilişkilidir. En yaygın olan on beş sorun şöyledir:

1. DEĞER VE ÖZSAYGI HİSSİNİZDE DELİKLER AÇILMIŞ OLMASI. Yetersiz annelik görmüş olan kişiler kendilerine değer verilmediğini ve özellikle de anneleri tarafından görülmediklerini hissederler. Davranışları geri yansıtılmaz ve çok az destek ya da teşvik alırlar. Hemen hemen hiçbir zaman da sevildiklerini hissetmezler (akıl yoluyla annelerinin onları sevdiğine inansalar da).

Çocuk tüm bunları zihninde en yaygın olarak "Ben önemli değilim," ya da "Bende bir terslik olmalı," şeklinde açıklar. Sağlıklı bir benlik hissinin etrafında gelişen o merkezi destekten yoksundur.

2. YETERİ KADAR DESTEĞİNİZ OLMADIĞI GİBİ BİR HİS İÇİNDE OLMAK. Çocukken yeteri kadar destek alamamak, yetersiz annelik görmüş kişileri daha güvensiz bir benlik hissiyle ve daha az içsel destekle baş başa bırakır çünkü onların içselleştirecek bir İyi Anne olmamıştır. Bu destek yoksunluğu, genellikle bir güvensizlik duygusu ya da ilerleme kaydetmekte güçlük

olarak ortaya çıkabilir. İşler zorlaştığında, çöktüğünüzü görürsünüz. Normal bir öğrenme eğrisinin ön uçlarında olmak bile size ağır gelebilir ve kendinizi bunları aşamayacak gibi hissedersiniz.

Kendilerine gayet iyi yetmeyi öğrenen kişiler bazen bu yoksunluğu hissetmezler çünkü kendi başlarına zorlukları aşmayı öğrenmişlerdir; ancak etkili bir zorlamayla, bu savunma sistemi çöker ve destek ihtiyacı ortaya çıkar.

3. İHTİYAÇLARINI KABULLENMEDE VE DİLE GETİRMEDE ZORLUK ÇEKMEK. Genel olarak *ihtiyaç*, yetersiz annelik görmüş olan kişiler için telaffuz bile edilmemesi gereken bir sözcüktür çünkü ihtiyaçlar, karşılanmayan ihtiyaçlara ya da annenin bunlar yüzünden size sırt çevirmesine dair acı veren anılarla ilişkilidir. İhtiyaçlar çoğu zaman bir utanç kaynağıdır ve gizlenecek şeylerdir. Kişi, bilinçli olmasa da *İhtiyaçlarım bir yük oluşturuyor,* şeklinde düşünebilir.

İhtiyaç hissetmenin sizin için bir hak olduğuna inanmadığınız ve başkalarının bunlara yanıt vereceğine dair bir parça bile beklentiniz olmadığı takdirde, ihtiyaçlarınızı dile getiremezsiniz. Çocukken ihtiyaçlarını karşılamayan ve duygusal olarak orada olmayan bir anneleri olan kişilerin bazıları yardım istemenin imkansız olduğunu düşünürler.

4. YETERSİZ SEVGİ GÖRDÜĞÜNÜZÜ VE DUYGUSAL AÇLIK ÇEKTİĞİNİZİ HİSSETMEK. Yetersiz annelik görmüş birçok kişi yetişkin olduklarında bile çocukluklarında görmedikleri sevgi ve ilgiyi telafi etmeye çalışırlar. ("Annesiz bir çocuk gibi hissetmek" bölümüne bakınız, sayfa 148.) Siz de bir ye-

tişkin olarak, duygusal bağlanma açısından daha saplantılı bağlanma tarzını hâlâ deneyimliyor olabilirsiniz. Bu durum, sevgi ihtiyaçlarını bastırmaya çalışmış ve duygusal yakınlık kurmakla ilgili umutlarını bir kenara bırakmış olan yetişkinlerin tam tersidir. Bazen biraz yakınlık kurmaya ya da hiç kurmamaya dair bir istek ile sevgi açlığı hissetmek arasında gidip gelinir. Bu da bağlanma dilinde şu anda deneyimliyor olabileceğiniz düzensiz bağlanma tarzıyla ilişkilidir (sayfa 83'e bakınız).

5. SEVGİYİ KABUL ETMEKTE VE YAKIN İLİŞKİLER SÜRDÜRMEKTE ZORLANMAK. Yetersiz annelik görmüş olan kişiler genellikle sevgi açlığı hissettikleri halde, bu durum sevgiyi almalarını kolaylaştırmaz çünkü yolu tıkayan yüksek bir gerilim ve koruyucu bir zırh söz konusudur. Yakınlık kurabilmek savunmasız olmayı, ihtiyaçlarınızı ve hislerinizi göstermeyi gerektirir. Daha kendine yeten, kaçınmalı bağlanma tarzlarına sahip kişiler, bu konuda özellikle sorun yaşarlar.

Yetersiz annelik görmüş olan kişilerin aynı zamanda yakın ilişkilerle ilgili kısıtlı referans noktaları ve ihtiyaçlarının karşılanacağına dair daha düşük beklentileri olur. O ilk ve en şekillendirici ilişkide durum böyle olmamışken, birisinin sizin için gerçekten de orada olacağına inanmak zordur. Çoğu kişi (bazen bilinçaltında) bunu hak etmediklerine inanırlar ve hak ediyor olsalardı anneleri onlar için orada olacağını düşünürler.

Daha bağımlı bir tarza sahip olan kişiler başkalarını yapışkan davranışlarıyla kaçırmakla kalmaz, aynı zamanda partnerleri aradıkları kusursuz sevgiyi vermeyince de öfkelenebilirler. Öfkeleri diğerlerini onlardan uzaklaştırır ve orijinal kayıp kalıbı yeniden oluşur.

6. YALNIZLIK VE BİR YERE AİT OLAMAMA HİSSİ. Bu, bir ailenin değer verilen bir parçası olduğunuzu hissetmemekle birlikte gelen bir tür dışlanmış kişi kompleksidir. Sizi bir şeyin – bir grubun ya da bir toplumun – parçası olma arzusuyla baş başa bırakır ama bir kez daha aynı durumu yaşama konusunda da son derece derin bir çelişki içine sokar ve rahatsızlık verir. Bu kişilerin çoğu bu dünyada onlara ait bir yer olup olmadığını düşünür. Bir çocuk olarak sevilmediklerini hissetmek onların kronik yalnızlığının zeminini hazırlamıştır.

7. DUYGULARI NASIL İŞLEMDEN GEÇİRECEĞİNİ BİLEMEMEK. Çocukluğun geçtiği evde özgürce ifade edilemeyen pek çok duygu olduğunda ve anne, çocuğa duygularını nasıl düzene sokacağını ya da bunları başkalarına nasıl ileteceğini öğretmediğinde, o çocuğun hayatının önemli bir bölümünde bir boşluk açılır. Birçok kişi için bağımlılık yaratan davranışlar aracılığıyla hislerini açığa vurmak yerine bunları teşhis etmeyi öğrenmek tedavi edici bir görev görmüştür. Duygularını gizleyen kişilerin bir duygunun ortaya çıkmasına ve döngüsünü tamamlamasına izin vermeyi öğrenmeleri gerekir.

8. DERİN BİR YOKSUNLUK HİSSİ. Yetersiz annelik görmüş olan herkes yoksunluk hissine kapılmaz ama pek çoğunda bu tür bir his mevcuttur. Yoksunluk bilincin o kadar derinlerine nüfuz edebilir ki hayata baktığınız bir merceğe dönüşür. Asla

yeteri kadar paraya, sevgiye ve mutluluğa sahip değilmişsiniz gibi hissedersiniz.

Çoğu zaman bu durum bir şeyleri alma konusunda huzursuzluk hissiyle birleşip, daha da karmaşık bir hal alır. Anneniz kendi psikolojisi konusunda cimri davranmış ve size ondan cömert bir şekilde vermemişse, genellikle ruhunuzun bir kısmında aynı filtre oluşur ve cömert bir şekilde alıp veremezsiniz. Böylelikle, kıtlık mirasını devam ettirirsiniz.

9. MÜCADELE HİSSİ. Yetersiz annelik görmüş olan kişilerin çoğu hayatın güçlüklerinden dem vurur. Geçim, ilişkiler ve sadece iyi hissetme bile onlara bir mücadele gibi gelir. Bu mücadele, yetimhanelerde yaşanan büyüme aksaklığı sendromunun farklı bir oktavıdır.

10. DEPRESYON. Terapiye en çok depresyona çare aramak için başlanır. Depresyonun yaşanan kayıplarla, yoksunlukla, karşılanmayan ihtiyaçlarla, yeteri kadar sevgi görememekle, yıpranmış özsaygıyla, hazmedilememiş acılarla ve hayal kırıklığıyla, üzüntüyle ve destek yokluğuyla yakın bir ilişkisi vardır. Depresyon aynı zamanda önemli ebeveynlik eksiklikleriyle de ilgilidir; özellikle de çocuklukta başladıysa ya da ailedeki birden fazla çocuk hayatlarının bir döneminde depresif olmuşlar ya da intihar eğilimi içine girmişlerse.

11. BAĞIMLILIK YARATAN DAVRANIŞLAR. Bağımlılık, metabolize edilmemiş acıya verilen yaygın bir tepkidir. Bu, kendinizi teskin edememenizle ve duygularınızı düzene koyamamanızla ya da bedeninizin motor hızının artmasıyla ve

yüzeyin altındaki bir ipucuna tepki vermesiyle ilgilidir. Huzursuz eden bu duyuları ve hisleri işlemden geçiremeyince, bunları bağımlılık yaratan ve genellikle de teskin edici veya uyuşma hissi veren birtakım davranışlarla kendinizden uzaklaştırmayı öğrenirsiniz.

Yemek yemekle ilgili bağımlılıklar, özellikle duygusal açıdan yeteri kadar doyurulmamış kişilerde görülür. Yiyecekler sık sık annenin sevgisiyle ilişkilendirildiğinden, yemek yemenin neden kişinin kendisini teskin etmesiyle ve yetersiz anneliğin geride bıraktığı boşluğu kapatmak için kullanıldığını anlamak güç değildir. Karşılanmamış duygusal ihtiyaçları gidermek için yemek yemek, kolaylıkla aşırı yemek yemeye ve obeziteye neden olabilir.

12. GÜÇSÜZ KILINMIŞ GİBİ HİSSETMEK. Kişinin kendisini güçlü hissetmemesi bu listedeki birçok maddenin, özellikle de ilk üçünün doğal bir sonucudur. Yeterli bir özsaygı hissi olmadan ve güçlü bir içsel destek ya da ihtiyaçlarla ilgili olarak bir hak etmişlik duygusu geliştirmeden, insanın kendisini güçlü hissetmesi zordur. Buna ek olarak, eğer anne okul öncesi dönemde size destek olmadıysa, giderek artmakta olan becerilerinize ışık tutmadıysa ve sizi övmediyse, etkin olma hissiniz ciddi bir tehlike altına girmiş olabilir.

Ama bu durum okul öncesi dönemden de önce başlar. Bir bebek olarak ilk göreviniz annenin size gelmesini sağlamaktır. Anne bağırışlarınıza yanıt vermediğinde, onun bu davranışı sizde derin bir çaresizlik hissi yaratır. Tepki vermeyen bir anne, benlik hissinizin çevrenizi etkileme becerisine büyük bir zarar verebilir.

13. EMNİYETTE HİSSETMEMEK. Yetersiz annelik görmüş olan çocukların çoğunun çocuklar için güvenli olmayan pek çok durumda kendi başlarının çaresine bakması gerekmiştir. Anne sizi bir çocuk olarak korumak için orada olmadığında, sinir sisteminiz bunu telafi etmek için bir aşırı uyanıklık kalıbını benimseyebilir.

Güvensiz bağlanma da insanın kendisini daha az emniyette hissetmesine neden olur çünkü küçük bir çocuğa güven vermek için kullanılan başlıca araç bağlanmadır. İyi Annenin sıcak ve rahatlatıcı varlığını içselleştirmeden, güven ya da emniyet hislerinin toplanabileceği bir hazne de olmaz.

14. MÜKEMMELLİYETÇİLİK VE ÖZ ELEŞTİRİ. Anne kolay kolay sevgi vermediğinde ya da övgüde bulunmadığında, çocuklar çoğu zaman annenin ne istediğini tahmin etmeye çalışırlar ve bunlara uyum göstermek için her çareye başvururlar. Kendilerini dikkatle denetlerler ve erişmeye çalıştıkları birtakım yüksek standartlar yaratırlar. *Yeteri kadar iyi olabilirsem, nihayet annemin sevgisini kazanabilirim*, diye düşünürler ve bu umudu yetişkinliklerine kadar taşırlar.

Yeteri kadar iyi sevgi ve saygı kazanmaya yönelik olan bu motivasyon, beklediğimiz üstün başarıyı bize verebilir ama başarısızlık da getirebilir. Her şeyi iyi yapması gerektiğini hisseden kişiler, başarısız olmamaları ya da bir öğrenme eğrisi gerektiren yeni şeyler denememeleri gerektiğini düşünürler, o yüzden de bir işten daha başlamadan vazgeçerler.

15. ÖZGÜN SESİNİ BULMAKTA VE TUTKULARININ PEŞİNDEN GİTMEKTE ZORLANMA. Bir destekleyiciniz olmadan, davranışlarınıza bir yansıma bulmadan ve olduğunuz gibi kabullenildiğinizi bilmeden özgün bir ifade biçimi bulmanız çok daha zordur. İhmalkarlık, kayıp bir benliğe ve yitik bir hayata zemin hazırlayabilir.

Duygusal istismarın diğer etkileri

Duygusal açıdan istismarcı olan ebeveynler çocuklarıyla nadiren ilgilenirler ve onların ihtiyaçlarına nadiren tepki verirler; dolayısıyla, duygusal ihmalin etkileri genellikle duygusal açıdan istismarcı olarak nitelendirilebilecek annelerde görülür. Depresyon ve bağımlılık burada daha da fazla görülme eğilimi taşır ve tabii, kişinin emniyet hissinin de çok fazla tamir edilmesi gerekir. Yukarıdaki zorluklara ek olarak, duygu istismarı yaşayan kişilerin ileride zorluklarla karşılaşma ihtimali de daha fazladır.

16. YÜKSEK ENDİŞE SEVİYELERİ. Endişe, bir şeyin doğru gitmediği hissidir ve genellikle kötü bir şey olacakmış hissiyle birlikte gelir. Çocukluğunda duygusal saldırılara maruz kalmış kişilerin neden çok endişeli olabileceklerini görmek zor değildir. Benim şahsi deneyimlerime göre, kişinin içinde birçok işlenmemiş duyguyu barındırması da endişeyle bağlantılıdır. Halletmediğimiz sorunlar içimizde sıkışıp kalır ve aynı huzursuzluğu yaratır.

Endişe birçok şekilde ortaya çıkabilir. Bazen bir panik atak olarak belirir. Ya da fobiler veya obsesif kompulsif örüntüler olarak görülür. Endişe çoğu zaman uykuya müdahale eder. Uyumaktan ya da uyurken öleceklerinden korkan danışanlarım olmuştu. Endişe aynı zamanda saç çekmek, aşırı derecede endişelenmek ya da fazlaca temkinli olmak veya asabileşmek

ve yerinde duramamak gibi asabi davranışlarla da kendisini gösterebilir. Endişeli ve sürekli temkinli olmak, rahatlamayı zorlaştırır ve o yüzden de beden sağlıklı olabilmek için ihtiyaç duyduğu unsurların çoğundan yoksun kalır.

17. DERİNE İŞLEMİŞ KAÇINMA HİSSİ. Duygusal açıdan ihmal ya da taciz edilmiş birçok kişi gibi, duygularınızı düzene koyma becerisine sahip değilseniz, onları sergilemekten kaçınmanız halinde pek çok şey kaybedersiniz. Bu da sizin hayata atılmaktan ve hayatın içine dalmaktan kaçınmanıza neden olabilir. Sizi belki de esas olarak zihninizde yaşamak gibi çok kısıtlı bir duygusal yelpazenin içinde bırakır. Kaçınma ihtiyacı bağımlılık hallerini de besleyebilir.

18. BEDENE YABANCILAŞMA. Duygusal açıdan taciz yaşamış çocuklar o kadar sıklıkla bedenlerinden utandırılmış ve fiziki ihmale uğramışlardır ki kendilerini kasıtsız olarak ihmal edilen çocuklara nazaran daha da bedenlerinden uzaktaymış gibi hissederler. Bedenin içinde daha fazla uyuşma ve utanç ve çözülmemiş travma bulunması, çocuğun onun içinde olmasını daha da zorlaştırır. Bu içselleştirilmiş tavırların ve irtibat kesilmelerinin sonucu olarak, çocuğa kendi bedeni gerçek gibi değil de daha ziyade hareketsiz parçaların bir koleksiyonu gibiymiş gelir. Tam olarak insan olmadığını bile hissedebilir.

19. SAĞLIĞIN GİDEREK BOZULMASI. Bedenin içinde olamamak, bedenin gelişmesini zorlaştırır. Beden, ona talimat veren enerjik matriksten ayrılır. Daha pratik bir seviyede, bedenlerimizde olmadığımızda – dinlenmek, sıvı almak, yemek yemek, hareket etmek gibi – bedensel ihtiyaçlarımıza tepki vermeyiz. Yüksek stres seviyeleri de fiziksel sistemin tehlikeye girmesine neden olur. Olumsuz Çocukluk Deneyimleri (OÇD) Araştırması'na göre çocuklukta yaşanan olumsuz olayların, yetişkinlikte daha fazla hastalık yaşamayla oldukça yakın bir ilişkisi vardır.[3] Tüm diğer sistemlerin yanı sıra, bağışıklık ve sinir sistemleriniz de gelişirken yük altında kalmış ve destek görmeleri gerekmiştir. Bunlar kesintisiz gelişim geçiren sistemler kadar etkin bir şekilde işlevlerini yerine getiremezler.

Travmanın somatik kanadında olanlar, travmanın 'yükü beden çeker' yönünü daha iyi anlarlar. (Hatta Robert Scaer'ın *The Body Bears the Burden* [Yükü Beden Çeker] isimli bir kitabı dahi vardır.) Şu ana dek söylemek istediğim şey, gerçek anlamda bedenimizde bulunmamamızın ve bedenimizin erken gelişme döneminde kesintilere maruz kalmasının yükünü bedenin taşıdığı ve o yüzden de bazı önemli sistemlerin tehlikeye girdiğidir. Beden, bu yükün yanı sıra psikolojik olarak çözülmemiş birtakım sorunları fiziksel semptomlar olarak ifade etmek gibi farklı bir yük daha taşır. Örneğin, çözümlenmemiş bir kalp kırıklığı, kalp ağrısına neden olur ya da ifşa edilmemesi gereken bir sırrın tutulması veya bir 'ses'in ('kişisel bir düşünce'nin) ifade edilmesine izin verilmemesi vokal bir bozukluk olarak ortaya çıkar. Bazen bu şikayetlere eşlik eden belirgin fizyolojik hastalık süreçleri meydana gelir, bazen de fizyolojik ipuçlarını görmeyiz ama semptom yine de oradadır ve (teknik olarak *somatik semptom bozukluğu* da denen) bir çeşit işlevsizliğe yol açar.

Tüm bu nedenlerden dolayı, hayatın erken dönemlerinde yaşamış olduğumuz yükü taşıdığımız zaman, sağlığımız bozulmaya başlar.

20. GÜVENMEKTE ZORLUK ÇEKME. Çocukluğunuzda duygusal açıdan istismara uğradıysanız, bir yetişkin olarak incitileceğinize, kullanılacağınıza, manipüle edileceğinize ve terk edileceğinize dair bir beklenti içine girebilirsiniz. Ayrıca, korunmak üzere inşa ettiğiniz duvarları yıkmak için de kendinizi fazla savunmasız hissedebilirsiniz. İnsanlar sizinle gerçekten ilgilendiğinde, bu durum size yabancı gelir ve kalıcı olacak ya da bir art niyet taşımayan herhangi bir ilgiye güvenmeniz zorlaşır. Ayrıca, birisine güvendiğiniz takdirde, onun sizi terk edeceğine dair bir korku da yaşarsınız. Geçmişlerinde taciz olan kişiler için, ilişkiler çoğu zaman acı anlamına gelir.

Kendinizi bu acıdan korumak için farklı yollar deniyor olabilirsiniz. Bunlardan biri, kimsenin size yaklaşmasına izin vermemektir. Bir diğeri etrafta sürekli olarak tehlike aramak ve zaman zaman bir mesafe koymak için başkalarıyla ilgili yargılarınızı kullanmaktır. Örneğin, kendinizi savunmasız hissetmeye başlayıp fazla bağımsız olmaktan korktuğunuzda, partnerinizle ilgili sürüyle eleştiri içeren bir kirli çamaşır listesi çıkarabilirsiniz.

Güvenmeyi öğrenmek uzun bir yol olabilir.

21. İLİŞKİLERDE KULLANILMAK VE MUTSUZ OLMAK. Bir ebeveynle aranızdaki ilk ilişkide size kötü davranılmış olması, doğal olarak benzer şekilde davranan ya da hissettiren başkalarıyla ilişkiye girme konusunda sizi daha savunmasız kılar. Diğer kişinin saldırgan tavırlarını en az seviyeye indirmek, hatta bunlara karşı bir tür duyarsızlık geliştirmek için ona baş eğmeyi öğrenmiş olabilirsiniz. İstismar içeren bu tür ilişkileri

sürdüren kişilerin, çoğu zaman çocukluklarında bir istismar vakası bulunur.

Bir diğer olası motif de bakıcılıktır – yani, bir paspasa dönüşmek, 'alıcı' olan kişilere çok şey vermek ya da insanlara her şeyi vermek ve karşılığında hiçbir şey beklememek. Kendinizi başkalarının makul olmayan talepleri için zora sokar, en son kendi ihtiyaçlarınızla ilgilenirsiniz. Bu da sadece kırıntı almayı beklemeyi öğrenmiş olmanızdan dolayı meydana gelir. Bir ilişki sahibi olmayı çok arzuladığınız ve eşitlik beklemediğiniz için, bir izleyiciye ihtiyacı olan kişilere destek olursunuz.

22. İÇSEL TAVANLAR. İnsanlar çocukluklarında deneyimledikleri yoksunluğu sıklıkla devam ettirirler. Bunun bir biçimini, 'benim belirli duyguları hissetme, kararlar alma ya da başarılı olma iznim yok' hissinde görüyorum. Kadın danışanlarımdan biri bana sevinmeye izni olmadığını söylemişti. (Öfke göstermeye izni olmadığını söyleseydi, bunu anlayabilirdik ama sevinmek?) Bir diğeri, ev ortamını dilediği gibi düzenlemeye 'hakkı olmadığını' söylemişti. Son derece yetkin yetişkinler bile, ebeveynlerinin hoşlanmayacağı şeyleri yapamama hissi nedeniyle tutuklaşabilirler. Bir diğer kadın, yirmili ya da otuzlu yaşlarının başlarında çocuk sahibi olmasına izin verilmediğini söylemişti. O yüzden hamile kalana dek aradan uzun seneler geçmesi ve pek çok ameliyat geçirmesi gerekmişti. Kadın bu durumunu 'yapmamam gerek' hissine bağlamıştı.

Birçok kişi küçük yaşlarda anneyi geçmemeleri ya da gölgede bırakmamaları gerektiğini öğrenir. Bir kadın okuldaki ve işyerindeki başarılarını gizlemek zorunda kaldığını, bunu yapmadığı takdirde annesinin bunları yerle bir edeceğini düşün-

düğünü söylemişti. Başarıların övgüler alması yerine, gizlenmek zorunda kalması ne acı... Bu vakada, kadının annesi ona gayet açıkça "Asla yeteri kadar iyi olamayacaksın," mesajları vermiş ve sürekli olarak bir sekreter olmasını söylemişti ama o sonunda çok iyi eğitimli bir profesör olmuştu.

Başarıya ulaşmak için engelleri aşsanız bile geriye bazı kalıntılar kalır. Bunlardan biri yeteri kadar iyi olmama, hatta bir sahtekar olma hissi, diğeriyse tıpkı yukarıdaki anne vakasındaki gibi kendi başarılarınızı gizleme eğilimidir. Belki de bunu başka bir şekilde, örneğin başarılarınızı görünmez kılarak ya da kendinizi hafiften sabote ederek yapıyorsunuzdur. Bu tür çocukluklar yaşamış olan kişiler başarılarından çok başarısızlıklarını takip ederler ve kendilerini daha güçlü bir kişisel imajdan mahrum bırakırlar.

23. İÇİMİZDEKİ FAİLLER. Hepimizin zaman zaman ortaya çıkan bir iç eleştirmenimiz vardır ama büyürken acımasızca eleştirilen kişiler, gereksiz yere acımasız olan bir iç eleştirmene sahiplerdir. Bazen bu iç eleştirmenin bizi bir şekilde (ama çok beceriksizce) korumak için iyi niyetle motive olduğu düşünülse de, istismar geçmişi olan insanların ya çıldırmış bir eleştirmenleri ya da bu eleştirmenin onlara zarar vermek isteyen bir diğer parçası vardır. Bu iç eleştirmen çoğunlukla istismarcı annenizle aynı yargılara varır: *Beş para etmezsin, şişkosun, tembelsin, aptalsın ve nasıl birisi olduğunu herkesin bilmesi gerek* gibi.

Bir iç eleştirmenle, hatta kontrolden çıkmış bir eleştirmenle yaşamak cehennem gibidir. Her zaman bir saldırı gelmesini bekleyebilirsiniz.

24. ÇÖKMÜŞ BİR BENLİK. Çocukluğunuzda reddedildiğinizde, bunu içselleştirir, sonra da kendinizi değersiz hisseder, belki de çelişki içinde yaşar ve durumu değiştirmek için fazla bir çaba sarf etmezsiniz. Saygı görmeye, iyi bakılmaya, kendinize iyi bakmaya ve kendinizi geliştirmeye hakkınız olduğunu bilmeyebilirsiniz.

Nefret dolu yaklaşımlara maruz kalmış bazı kişiler kendilerini dokunulmaz ve zehirliymiş gibi hissederler. Benliğinizin bir şekilde kokuşmuş ve tiksindirici olduğunu hissediyorsanız, kesinlikle öne çıkıp da bir şey istemezsiniz. Reddedilmeyle şekillenen bir hayat, çoğu zaman feci bir şekilde çöküntüye uğramış ve kişinin aşağıda anlatıldığı gibi, kendisine zarar verdiği bir hayattır.

Dahası, ebeveynler kontrolcü davranmış ve tüm kararları kendileri vermişlerse, sizin karar vermeye hakkınız olmadığını hissedebilirsiniz. Saçını nasıl şekillendireceğine karar vermenin radikal bir durum olduğunu düşünen orta yaşlı bir kadın aklıma geldi. Bu kadın, yaşına rağmen yetişkinliğe tam olarak adım atmamıştı.

Bu çöküş, ihmale uğramış birçok kişinin şu anda hissettiği o güçsüzlük halidir.

25. KENDİNE ZARAR VERME. Kendine zarar verme davranışları, kişinin kendine belli belirsiz zarar verdiği davranışlardan başlayarak kendine iyi bakmamasına, bedenini kesmesine ya da yakmasına ve hatta intihara kadar değişebilir. Kendine zarar verme olayı birkaç şekilde tahlil edilebilir:

- Bir failin artık içselleştirilmiş olan istismarının bir devamı olarak

- Kişinin maruz kaldığı kötü davranışlar için kendisini suçlamasının bir sonucu olarak
- Kontrolcü bir parçanızın iyi davranmanıza yönelik çarpık bir girişimi olarak
- Hem bir utanç ifadesi hem de bunu idare etme çabası olarak
- Dışarıdan özümsediğiniz bir nefret duygusundan ya da bastırdığınız ve kendinize yönlendirdiğiniz bir öfkeden kaynaklanan kendinden nefret duygusunun bir ifadesi olarak
- Herhangi bir şey hissetmek ya da tam tersine, hissizleşmek için çaresizce gerçekleştirdiğiniz bir girişim olarak

Şayet kendinize zarar veriyorsanız, kendinizi korumak ve bu davranışı değiştirmek için bir uzmanla görüşmenizi tavsiye ederim.

26. SIK SIK TEKRARLANAN YA DA SÜREGELEN DİSOSİYASYON. *Healing from Trauma*'da dediğim gibi, disosiyasyon *tam olarak burada olmadığınızda* yaşadığınız durumdur. Böyle bir durumda genellikle, bedeninizle, duygularınızla ya da çevrenizle bir kopukluk yaşarsınız. Disosiyasyonla ilgili olarak, dalıp gitmek ve oto pilota bağlanarak bir şeyler yapmak, bilinçli dikkatimizi ve anda oluşumuzu geri çekmek gibi ufak tefek deneyimlerimiz olur. Geçmişlerinde travma olan kişiler içinse, bu disosiyasyon hem daha sık, hem de daha kaygı verici şekilde meydana gelir.

Disosiyasyon genellikle aniden başlar. Fazla yük altında kalan bir sinir sistemi için bir devre kesicidir. Disosiyasyon,

fazla yük altında kalma hislerini idare etmede kısmen başarılı olan bir acil durum tepkisidir çünkü disosiyasyon hali insanı ihlal edilmiş gibi hissettirir. Aklınızı yitirmiş gibi olursunuz. Bunun şiddetli yaşandığı bir durumda, yönünüzü o kadar kaybeder ve odaklanmakta o kadar güçlük çekersiniz ki bozulmasın diye sütü buzdolabına koymayı bile unutabilirsiniz.

Disosiyasyon kişinin strese ve tehdit edici durumlara karşı öğrendiği bir tepkidir. Burada bir onay ya da bilinçli bir karar değil, istemeden, *Ben gidiyorum!* durumu söz konusudur. Disosiyasyon birkaç dakika ya da birkaç gün sürebilir ama bazı kişiler hayatlarının büyük bir kısmını, hayatın – çoğunlukla duyguları, bedenleri ya da çevreleriyle ilgili olan – önemli unsurlarına karşı uyuştukları ciddi bir disosiyasyon hali içinde geçirirler.

Psişenizin bazı kısımları birbirinden ayrılır ve diğer kısımlardan disosiyatif bir bozukluk oluşturacak şekilde kopar. (Disosiyatif bozukluklarla ilgili daha ayrıntılı bilgi için sayfa 193'e bakınız.) Böyle bir şey, benliğin parçaları deneyimin belirli bazı parçalarını taşıdığı ve ama adeta diğer kısımların deneyimini paylaşmalarına izin vermeyen bir engel tarafından bir yere hapsolmuş gibi işlediği vakit olur. Bu parçaların işlevleriyle ilgili bölümde daha fazla ayrıntı okuyabilirsiniz (sayfa 244).

Bir kadın bana annesini beklemekle ilgili olarak bebekliğinden kalma anılarını anlatmıştı: *Annem nerede?* Bunun ardından, parçalara ayrılıp dağıldığını ve şu anki benliğinin ona asla gerçekmiş gibi gelmediğini söylemişti. Ona (bedenine ve bu hayata geri gelme anlamında) "Artık içine geri dönme vakti geldi," dediğimde ağlamış ve "Ama o dayanılmaz acı orada olacak," diye bana karşı çıkmıştı. Ben de bunun üzerine, "O

zaman dayanılmazdı belki ama artık farklı olabilir," diye ona cesaret vermiştim. "Ben de bununla başa çıkabilmen için buradayım zaten."

27. BELLEK KAYBI. Çocukluğunuzun önemli olaylarını ya da bunların belirli kısımlarını hatırlamamak da psikolojik travmalarda sıklıkla görülen bir durumdur. Bu, baş yaralanmaları ya da diğer psikolojik etkenler yüzünden meydana gelen bellek kaybıyla aynı değildir; disosiyatif amnezi özellikle de hatırlaması acı veren şeyleri unutmaktır. Psişedeki bir savunma yapısı bir şeyin başa çıkılamayacak kadar zor olduğunu söylemiş ve bu olay 'silinmiştir.' Bu, *represyon* denen bir savunma mekanizmasıdır. Belki de bu fenomene en çok çocukluk döneminde özellikle de evde yaşanan cinsel tacizlerde aşinayızdır; ancak duygusal açıdan içinizde tutması zor olan herhangi bir anı yüzünden de meydana gelebilir. Size söylenen korkunç şeyler ya da tehdit ediliş biçimleriniz, günlük hayata devam edemeyeceğinizi hissettirir ve bunları aklınızdan atmak sizin için bir hayatta kalma meselesi haline gelir.

28. NEYİN GERÇEK OLDUĞUNDAN EMİN OLAMAMAK. Neyin gerçek, neyin gerçek dışı olduğunu ayırt edebilme hissi, deneyimlerinize güvenmek açısından önemli bir unsurdur. Küçük yaşlarda sürekli tekrar eden duygusal istismara maruz kalmış bir kurban olduysanız (özellikle de bu hatalı muamele reddedilmişse ya da suç size yıkılmışsa) ve gidecek güvenli bir yeriniz olmadığı için iç dünyanıza sığınmak zorunda kaldıysanız, neyin gerçek olduğundan emin olmadığınız bir durumda kalabilirsiniz. *Bu olay gerçekten olmuş muydu yoksa ben bunu*

hayal mi ettim ya da rüya mı gördüm? diye düşünebilirsiniz. Özellikle de anne sizin deneyimlerinizin büyük bir kısmını inkar ediyorsa ve belki de sürekli olarak kendi versiyonunu yazıyorsa, gerçeklik hissiniz tehlikede olabilir.

Aynı durum yukarıda anlattığım bölünmeyle de gerçekleşebilir. O örnekteki kadın, kendi başına var olduğunu bir türlü anlayamamıştı. Her zaman birilerine hesap vermek zorunda olduğunu, birilerinin onun ilerlemesini izlemesi, görmesi gerektiğini düşünüyor, yoksa 'var olmadığını' (gerçek olmadığını) hissediyordu.

Devam eden disosiyasyon halinde, tamamıyla *burada* ve şu anda olmanız zor bir iştir. 'Gerçek' olmak, önemli bir iyileşme hedefi haline gelebilir.

29. NEDEN BU KADAR HASSASIM? Güven duygusu içinde geçmeyen ve ebeveynlerin duygusal istismarda bulunduğu bir çocukluk, bu durumu yaşayan kurbanlarını eleştirilere, reddedilmeye ve terk edilmeye karşı aşırı hassas bir durumda ve her zaman tehlike arar bir halde bırakır. Bu aşırı temkinlilik halinin yanı sıra (hiçbir zaman tam olarak gelişmedikleri ya da müdahalelerle yıkılmadıkları için) zayıf kalmış olan kişisel sınırlar, başkalarının duygularını ve motivasyonlarını hissedebilmenize katkıda bulunabilir. Bunun, bilinçsiz, istemsiz ve sık sık meydana gelen bir durum olması halinde, bu kişinin bir *empat* olduğunu söyleriz. Bunun aşırı bir empati hali olduğunu söylemek de mümkündür. Bunun neden olduğu sorun kısmen, empat olan kişinin genellikle bu deneyimlerin kendisine ait olduğunu sanmasıdır. Bu kişi, neden o kadar öfkeli ya da depresif olduğunu, neden sırtının ağrıdığını düşünür ve bunun

delik deşik olmuş olan kişisel sınırları yüzünden bir başka kişiden almış olduğu bir his olduğunu göremez.

Danışanlarımdan çoğu empatlar ve bence bu bir tesadüf değil. Bunu burada psikolojik terimlerle anlattım ama daha hassas bir sinir sistemine ve fizyolojiye sahip olmak ('aşırı hassas bir kişi' ya da AHK olmak) gibi başka etkenler de olabilir

Travma atlatmış kişiler de AHK'yle birçok aynı özelliği sergiler. Dikkat bozukluğu olan insanlar, otizm spektrumunun üst seviyesindekiler ve beyin hasarı olan kişiler de travma atlatmış insanlarla pek çok aynı özelliği paylaşır. Bir şeyin neden meydana geldiğini her zaman bilemeyiz. Farklı örneklerin farklı nedenleri vardır. Her birinizin bu özelliklere sahip olması gerekmez ama özellikler kesişir.

Şimdi, *Annemin nesi var?* sorusuna dönerken, bu muğlak alana biraz daha girelim.

8. Annemin Nesi Var?

Artık şu berbat, içimizi kemiren *Benim neyim var?* (annem bana değer vermiyor) sorusundan, yeni bir soruya geçiyoruz: *Annemin nesi var?* Bunu nihayet sorduğunuza sevindim! Üstelik bu çok yerinde bir soru: Duygusal açıdan orada olmayan ama diğer yönleriyle gayet hoş olan bir annede gerçekten de bir şeyler eksiktir ve duygusal açıdan istismarda bulunan bir annedeki eksiklikler daha da büyüktür. Bu kısımda, her ikisini de inceleyeceğiz. Öncelikle annenin neden kayıp olduğuna bakacağız, sonra da istismar içeren annelikle daha ilişkili etkenleri inceleyeceğiz.

Anne daha iyisini yapmayı bilmiyordur

Bir annenin ebeveynlik rolünde çok az şey yapmasının ilk ve belki de en yaygın nedeni, daha iyisini yapmayı gerçekten de bilmemesidir. Kendi sunduğu annelikten pek de farklı olmayan bir annelik görmüştür. Bu, şu anda bu kitabı okumakta olanlarınızın değiştirmek istediği nesilden nesle geçen bir durumdur.

Bu durumu herkese yetmenin mümkün olmadığı büyük ai-

lelerdeki annelerde sık sık gördüm. Ya da bu kişilerin anneleri belki de yeni bir ülkede göçmen olarak hayatta kalmaya çalışmaktaydı. Son nesillerde, ebeveynlikle ilgili görüşlerimiz değişti. Buna rağmen yetersiz annelik görmüş kişilerin öykülerinin kahramanları hâlâ bir ebeveynin en önemli görevinin bir çocuğun fiziksel ihtiyaçlarını karşılamak olduğuna inanan, eski dünya görüşlerine sahip ebeveynlerdir. Bu ebeveynlerin, bu kitapta anlattığım pek çok farklı yüzü olan İyi Anneden haberleri yoktur.

Duygusal açıdan orada olmayan bir annenin kendisi de bu kitapta anlatılan birçok diğer neden yüzünden yetersiz annelik görmüş ve çocuklarının ihtiyaçlarını anlamamış olabilir. Belki de çocukken annesini kaybetmiştir ya da annesi hasta olmuştur. Dolayasıyla da ilgili, becerikli ve verici bir anne olabilmek için bir referans noktasına sahip olmamıştır.

Duygusal açıdan kapalıdır

Anne birçok neden yüzünden duygusal açıdan kapalı olabilir. En yaygın iki neden depresyon ve çözümlenmemiş bir travmadır ama (duygusal açıdan orada olmayan ya da saldırgan davranışlı ebeveynleri olması gibi) birçok unsur onun mesafeli ve kayıp olmasına neden olabilir. Duygusal açıdan kapalı olmak, Amerikan toplumunda oldukça yaygındır ve bir iş-yaşam dengesinin olmaması da bunu tetiklemektedir.

Hepimiz kolektif olarak çözülmemiş travmalarla doluyuz. Savaşlar, felaketler, cinsel saldırılar ve tacizler listedeki sadece birkaç maddeyi oluşturur. Gördüğüm kadarıyla, bu kitap için görüştüğüm insanların pek çoğunun annesi ya çözümlenmemiş travmalardan kurtulmuş olan kişilerdi ya da o tür bir deneyimden geçmiş olan annelere sahiplerdi. Bazıları Soykırım'ın izlerini taşıyordu. Birçoğu aile fertlerinden birini kaybetmiş ve bunun travmasını asla atlatamamışlardı. Atlatamamak, buradaki en önemli etkendir. Araştırmalar bir kadının çocuğuyla güvenli bir bağ kurma becerisinin kendi travma ve kayıp geçmişinden ziyade, acı veren duygusal olaylarla başa çıkma becerisiyle daha çok ilgili olduğunu gösteriyor.[1]

Annenin duygusal açıdan kapalı olmasının bir diğer nedeni de depresyonda olmasıdır. Muhtemelen, etkilediği herkes için bir trajedi olan bu hastalık teşhis ve tedavi edilmemiştir. Depresyona katkıda bulunan pek çok fiziksel etken vardır. Bunların arasında bazı tıbbi durumları, besin eksikliklerini ve hatta depresyon ve diğer durumları tedavi etmek için üretilmiş olan ilaçları da sayabiliriz. Bu kitapta, depresyonun hayatta güçlü bir temel inşa etmek için gerekli olan şeyleri elde edememenin ve yetersiz ya da zayıf ebeveynlik yaşamanın bir sonucu olduğunu gördük. Ben depresyonu tanımlarken, eski bir anlayışa başvuruyorum. Bu anlayışa göre depresyon, başa çıkmaya niyetimiz olmayan ya da nasıl başa çıkabileceğimizi bilemediğimiz hislerin üstünü örtmekten, bunların üstüne bir kapak kapatmaktan kaynaklanan bir durumdur. Ortaya çıkan sığlaşma genellikle depresyona işaret eder. Depresyonda olduğumuzda, motive olmakta, bir şeyleri önemsemekte ya da tatmin veya mutluluk hissetmekte güçlük çekeriz.

Depresyon halindeki birçok kişinin bir pusun içinde yaşaması ve duygularını açıkça idrak edememesi ile diğer bazılarının acı veren duygular içinde boğulması ve genellikle ağlaması aslında paradoksal bir durumdur. Depresyon basit bir şey

değildir. Böyle bir duruma katkıda bulunan pek çok etken, pek çok depresyon türü ve neyin sebep olduğuna dair birçok farklı görüş vardır.

Sebebi ne olursa olsun, depresif anneler içlerine kapanmış gibilerdir. Aktif ve hassas bir şekilde ebeveynlik yapabilecek enerjileri ya da duygusal güçleri yoktur – hatta bunu yapabilecek zihin berraklığına bile sahip değillerdir. Birçok depresif anne hayatının büyük bir kısmını yatak odasında, aile hayatından uzak kalarak geçirir.

Asla büyümemiştir

Daha da işlevsiz annelerle ilgili tanımların birçoğu, eksik kalmış duygusal, sosyal, hatta bilişsel gelişimlere işaret eder. Böyle bir kadın sosyalleşmeyi ve insanlar tarafından sevilmeyi öğrenmiş olsa bile o etkileşimin altında işlevlerini sadece bir ergen, hatta küçük bir çocuk gibi yerine getiriyor olabilir. Bazen bu annelere kendi ailelerinde küçük prensesler gibi davranılmıştır ve onlar da sonuç olarak asla sorumluluk almayı öğrenememişlerdir. Muhtemelen, onların da olgunlaşmamış ebeveynleri olmuştur ve hiçbir zaman büyümemişlerdir.

Olgunlaşmamış annelere bazen kocaları bakar, onlara harçlık verirler, evle ve çocuklarla ilgili işleri kendileri üstlenirler. Ya da anneliğe ait işler yaşça daha büyük olan çocuklara devredilir. Üç, dört yaşındaki küçücük çocuklardan daha küçük kardeşlerini yatırmaları, banyo yaptırmaları ve karınlarını doyurmaları istenir; boyları mutfaktaki evyeye yetişmezken bulaşıkları yıkamaları beklenir!

Olgunlaşmamış anneler genellikle suni, sığ, dar kafalı, kolay alınan, manipülatif ve kurban rolü oynamaya meyilli kişiler olarak tanımlanır. Bu duygusal olgunlaşmamışlık daha fazla bakıma ihtiyacı olan yaşlı annelerde daha da belirgin olabilir. Kurban rolü oynayabilir, onlara bakan aile fertlerine ya da içinde bulundukları destekli yaşam koşullarında onlara yardım eden kişilere aşırı öfkelenip çatabilirler.

Yazar ve psikoterapist Lindsay Gibson, *Adult Children of Emotionally Immature Parents* (Duygusal Olgunluğa Erişmemiş Anne-Babaların Yetişkin Çocukları) adlı kitabında, duygusal olgunlaşmamışlığı oluşturan tam otuz özelliği uzun uzun anlatır.[2] Bu özellikler duygusal açıdan ihmalkar ve istismarcı bir ebeveynin çocuğu olarak yaşamış olabileceğiniz şeylerle benzerlik gösteriyordur – kendilerinin ya da başkalarının duygularıyla baş edemeyen, duygularını çok az bilinçli bir farkındalıkla sergileyen, hep başkalarını suçlayıp asla sorumluluk almayan, empatik davranmayıp sürekli olarak çocuklarının onların ihtiyaçlarıyla ve duygularıyla ilgilenmesini isteyen, sırf kendileriyle meşgul, dar kafalı ve farklılıklara saygı duymayan, istikrarsız ve ilişkilerdeki çatlakları tamir etmeyen ama sizin bir sorunun üstünden atlayıp normale dönmenizi bekleyen ebeveynler… Tanıdık geliyor mu?

Anne neden verici olamaz?

Yetersiz ebeveynlik görmüş yetişkinlerle yaptığım terapi çalışmalarında, verici olamayan ebeveynlerle ilgili yürek parçalayıcı öyküler dinledim. Annesiyle babası mahalledeki barda içki içerken, soğuk ve karanlık bir arabada onları bekleyen küçük kızın; ebeveynleri başarılarını takdir etmeyen kadının; sizi eli-

nizden bir şey alınmış gibi hissettirecek kadar değersiz, acınası ve alakasız bir yaş günü hediyesinin öykülerini dinledim.

Anne nasıl bu kadar tatsız bir insan olabiliyor? Birçok olasılık var.

- Bilinçli olmasa da içinde bir küskünlük taşıyor olabilir. (Bir çocuğun istenmediği durumlarda, bu dinamiği pek çok kere gördüm.)
- Kendi narsist ihtiyaçları bir başkasının ihtiyaçları tarafından tehdit altında olabilir ve kendi ihtiyaçlarını birilerine cömert davranacak kadar uzun süre bir kenara bırakamaz.
- Ciddi şekilde yetersiz ebeveynlik görmüş ya da çok yoksul bir çocukluk geçirmiş ve üzüntüsünü çocuğuna kendisinin sahip olmadığı şeyleri vermeyerek hafifletiyor olabilir.
- Bazı anneler o kadar derin bir güvensizliğe sahiptir ki reddedilmekten korkarlar ve kendilerini hiçbir konuda anlamlı bir şekilde ortaya koymazlar.

Cömert olmayan bir anne, ondan beklenmeyen bir şey yaptığında insanın aklı çıldıracak kadar karışır. Danışanlarımdan biri bana annesinin kızını ne kadar sevdiğini ballandıra ballandıra anlattığı bir mektup getirmişti. Ama bu kafa karıştırıcı mektup dışında, kızı annesinin ona bu sevgiyi gösterdiğini kesinlikle hatırlamıyordu ve bunun kanıtları da yoktu. Esas olarak, annesinin hep gücenik halini görmüştü. Bu mektup güvensizlik yüzünden gizlenmiş gerçek sevgiyi mi gösteriyordu? Olumsuz duygularını kabullenemeyen ya da idare edemeyen bir annenin durumu telafi etmek için kurduğu bir fantezi

miydi? Oysaki insanlar kim olduklarını sözleriyle ve zaman içinde yaptıklarıyla ortaya koyarlar.

Zihinsel bir rahatsızlığı mı var?

PSİKOLOJİNİN VERİ SÖZLÜĞÜ

Annede nasıl bir terslik olduğunu, *düşüncesiz, duygusal açıdan kapalı, kendine dönük, kötü* ve *çılgın* gibi sıradan terimlerle ya da psikopatolojinin dilini kullanarak anlatabiliriz: Örneğin *narsist kişilik, sınır kişilik bozukluğu* gibi.

Annenizi (ya da herhangi bir başka kişiyi) kötü niyetli olmayan bir bozuklukla tanımlamak bilgilendirici olabilir ama bozuklukların semptomların gruplaşmasıyla oluştuğunu ve bu semptomların birden fazla bozuklukta bulunduğunu anlamak da önemlidir.

Bu semptomların bir bozukluk sayılabilmesi için belirli bir sayıda ve derecede olması gerekir ama bunlar subklinik (belirti vermeyen) formlarda da bulunur. Dolayısıyla, bir bozukluğun temel belirtilerini görürsünüz ama bunlar teşhis koyulmayı mümkün kılan kriterleri karşılamayabilir. Durumu daha da karmaşık hale getiren şey, insanların birden fazla 'bozukluğunun' olabilmesidir. Ayrıca, zihinsel hastalıkların kodlaştırılmasının da halen devam eden bir süreç olduğunu unutmamak gerekir. Görüşlerimiz değişir, politik süreç farklı bir yön alır ve birden karşımızda yeni bir hastalık belirir ya da bir hastalık yok olur.

Psikoloji terminolojisini kullanmak yaşadığınız durumu daha geçerli kılıyorsa ya da annenizi daha iyi anlamanızı sağ-

lıyorsa faydalı olabilir. Ama aynı gerçek fenomenlerden *kötü, çocuksu* ya da *duygusal açıdan yoksun* gibi daha basit sözcükler kullanarak da söz ediyor olabileceğimizi göz ardı etmeyelim. Ruhta bir fenomeni bu belli belirsiz kalıplardan birine uydurmaya çalışmadan da çok fazla acı ve çarpıklık mevcut olabilir.

En sevgisiz annelerde sürekli olarak ortaya çıkan birkaç psikiyatrik bozukluk vardır. Bunlar 'sınır kişilik bozukluğu' ve narsisizmdir. Yaygın sorunları daha gündelik bir dille incelerken, bunları anlamak bize yardımcı olacaktır.

NARSİSİZM

Birçok kişi narsisizmin insan gelişiminin normal bir aşaması olduğunun farkında değildir çünkü narsisizm çoğu zaman patolojik davranış kapsamında ele alınır. Bu bölüm, bu patolojik ya da 'aşırı' narsisizm denen durumla ilgili.

Narsisizm bir kişinin kendisiyle ilgili değer hissini, abartılmış bir değerin üstünü örten bir imaj yaratacak kadar kaybetmesine neden olan bir yaradan kaynaklanır. Böylesine sallantılı bir öz imajı savunmak, çoğu zaman bu imajı tehdit eden herkese doğrudan saldırıya geçmeye kadar uzanan birçok aşırı savunmacı davranışa neden olur. İntikamcı narsist, içindeki utancı aktif hale getirmeyi başardığınız takdirde, sizi yok etmek için elinden gelen her şeyi yapar.

Aşırı narsistlerin bazı özellikleri şöyledir:

- Konu her zaman kendileri olmalıdır.
- Başkalarından hayranlık ve ilgi görmek için yoğun bir istek duyarlar.

- Asla hatalı değillerdir (kendilerine göre). (Hatalı olduklarını sakın siz belli etmeyin!)
- Her açıdan üstün ya da eşsizdirler.
- Duygusal açıdan sığ olurlar ve empati hissetmezler.

Narsist bir anne her konuyu kendisiyle ilişkilendirir, çocuğunun başarılarından – ve kendi bakış açısına göre onu iyi gösteren her şeyden – kendisine pay çıkarır. Ama öz imajını ne pahasına olursa olsun savunması gerektiğinden, ters giden her şeyden doğrudan başkalarını sorumlu tutar. Ayrıca, bastırdığı utanç hissini de çocuklarından birinin üstüne yıkabilir ve bu onlara kötü davranması için yeterli bir neden haline gelir.

Narsist bir annenin sizde yarattığı his şöyledir: *Yeteri kadar iyi değilim herhalde.* Bu his, annenin eleştirilerinden ve her daim size gölgede bırakma arzusundan kaynaklanır. Annenin sizi cezalandıracağını ya da başarınızı genellikle pasif-agresif bir şekilde elinizden almaya çalışacağını bilerek nasıl gerçek anlamda gelişip başarılı olabilirsiniz?

Narsist bir anne diğer tiplerdeki duygusal dalgalanmalara bir miktar sahip olabilir ve tehdit edildiğinde, 'narsist öfke' denen bir hali yaşar. Bağırarak korkunç şeyler söyler ve çılgınca suçlamalarda bulunur. Başka hiçbir şey işe yaramıyorsa, kurban rolü oynar. Aşırı narsist bir ebeveynle, (haksız) suçlamaları kabullenmeyi, ihtiyaçlarınızı bir kenara bırakmayı ve iyi bir 'hayranlık aynası' olmayı öğrenirsiniz.

Narsist anneler kafa karıştırıcıdır çünkü duygusal açıdan kapalı annelerin birçoğunun aksine, tehdit edilmedikleri vakit ve özellikle de çocukları küçükken sevecen ve destekçi olabilirler. Narsist anneler genellikle kızları büyüdükçe rekabetçi

olabilir, onların görünüşünü küstahça eleştirebilir, onların erkek arkadaşlarıyla flört edebilir ya da arkadaşlarıyla arkadaşlıklar kurabilir.

Bir kişi sizin gerçekliğinizi reddettiğinde dengeniz bozulur – narsist, sınır kişilik bozukluğuna sahip ve disosiyatif annelerin hepsi 'hiç de öyle olmadı' diye yanıt verebilirler. Yalan bile söyleyebilirler. Kendi algılarınızdan emin olmadığınız takdirde, kendi gerçekliğinizden şüphe etmeye başlayabilirsiniz. Bu da benlik hissinizi derinden sarsar.

SINIR KİŞİLİK BOZUKLUĞU

Narsist anneler gibi, sınır kişilik bozukluğuna sahip anneler de başkaları onların duygularını ve algılarını teyit etmediğinde, kendilerini kolaylıkla ihanete ve saldırıya uğramış gibi hissederler. Sonra, hata yapmış olduğunu düşündükleri kişiyi reddederler, cezalandırırlar ve kötülerler.[3]

Sınır kişilik bozukluğunun temel özellikleri şöyledir:

- Yoğun ve sebepsiz öfke
- Duygusal iniş çıkışlar
- Kendine zarar verme potansiyeli ile aşırı para harcama, çok eşlilik, yeme bozuklukları ve uyuşturucu kullanımı, dikkatsiz araba kullanma, hatta kendini sakatlama gibi konularda dürtüsellik
- Kronik boşluk hissi ve dengesiz kişilik
- Büyük bir terk edilme korkusu
- İlişki sürdürmede zorluk çekme, genellikle Öteki kişiyi idealleştirme ve değersizleştirme arasında gidip gelme

Sınır kişilik bozukluğuna sahip anneler aşırı tepkiler verebilirler ve ne yapacakları belli olmayabilir; bazen sevecen davranabilir, bazen de kontrolsüz öfke krizleriyle çıkışabilirler. Bu tür annelerde görülen özellikle zor bir dinamik de bir çocuğu hiçbir yanlış yapamayacak altın bir çocuğa dönüştürürken, diğer çocuğu onlara göre hiçbir şeyi doğru yapamayacak kötü bir çocuğa dönüştürmektir. Öyle bir durumda, günah keçisi olan çocuk annenin ona yönelttiği öz nefreti ve utancı taşımak zorunda kalır.

Understanding the Borderline Mother (Sınır Anneliği Anlamak) adlı kitabın yazarı Christine Ann Lawson, bu tür annelerin nasıl sınırlara saygı duymadıklarını, çocuklarını kontrol etmek için korkuyu ve suçluluk hissini nasıl kullandıklarını, çocuklarını nasıl manipüle ettiklerini ("Beni seviyor olsaydın, şunu şunu yapardın,"), çocuklarının onun tarafını tutmasını nasıl istediklerini ve çocuklarını genellikle kendi görüşlerini ya da duygularını ifade ettiler diye nasıl cezalandırdıklarını anlatır.[4]

Lawson baskın bir duygusal tona dayanarak sınır kişilik bozukluğuna sahip dört anne tipi oluşturmuştur. Bunlar şöyledir: Kendini kurban gibi gören, yardım almayı asla kabul etmeyen ve çok düşük bir özgüveni olan Kimsesiz anne; özünde dünyadan gizlenmekte olan korkmuş bir çocuk olan Münzevi anne; 'aynaya aç', kendisini ayrıcalıklı hisseden, buyurgan Kraliçe anne (örneğin, narsist); öfkeli ve sadist (başkalarının acısından zevk alan) Cadı anne. Bu tiplerden herhangi biri tanıdık geliyorsa, Lawson'ın kitabını okumanızı hararetle tavsiye ederim.

Sınır kişilik bozukluğu olan birisiyle yaşamak, yumurta kabuklarının üstünde yürümek gibidir. Bu kişinin ne zaman

öfkeyle patlayacağını, durup dururken hakaret edilmiş gibi hissedeceğini ya da kendisine acıma hissiyle yıkılacağını bilemezsiniz. Bu da sizi normallik ya da emniyet hissinden mahrum eder.

Annenin öfkesine dikkat!

En melek gibi anneler bile zaman zaman öfkelenirler ama anne öfkesini kusar gibi gösteriyorsa ya da davranışları fiziksel tacize varıyorsa, ortada bir terslik var demektir. Bazı ruhsal hastalıklar insanı öfkeyi kontrol edemez halde bırakır; dolayısıyla, burada bahsettiğimiz şey bir miktar öfkeli olunması değil, alabildiğine bir öfke gösterisinde bulunulmasıdır. Hem narsist, hem de sınır kişilik bozukluğu olan annenin çabuk öfkelendiğini görmüştük. Bunun sebebi benlik hislerinin sağlam bir temeli olmaması, bu yüzden de oynak olmasıdır.

Sınır kişilik bozukluğu ve narsist bozukluklar, yoğun öfkeyle ilişkilendirilen yegane rahatsızlıklar değildir. Bipolar bozukluğu olan anneler de öfke krizleri sergileyebilir. Anı kitabı, *Mom, Mania and Me* (Annem, Mani ve Ben)'de Diane Dweller kendini kaybeden, düşünmeden para harcayan, tehlikeli bir şekilde araba kullanan ve sözel ve fiziksel taciz de dahil olmak üzere Diane'in hayatında terör estiren bir anneden söz eder.[5] Bipolar bozukluğa eskiden manik depresyon deniyordu. Depresif epizotlar, temponun hızlandığı, düşüncelerin kişinin bunları anlaşılır bir şekilde ifade etme becerisinin önüne geçerek sıralandığı, hiperaktif, uykusuz ya da Diane'in örneğinde olduğu gibi, annesinin hızlı araba kullanması ve düşünmeden para harcaması gibi epizotlarla alternatif bir şekilde yaşanır. Manik bir epizot yaşanmıyorlarsa, bipolar anneler normal görünüp normal davranabilirler. Diane'in anlattığı dürtüsellik ve istismarcı davranışlar da sınır kişilik bozukluğu olan annelerde görülebilir. Elbette, bir kişinin birden fazla bozukluğu da olabilir; örneğin, aynı kişide travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), sınır kişilik bozukluğu ve depresyon ya da dikkat eksikliği bozukluğu olabilir.

Duygularını düzenleyemeyen bir kişinin öfkesini makul sınırlar içinde tutması zor olur. TSSB gibi çözümlenmemiş travmaları bulunan anneler de bu grupta yer alır. Danışanlarımdan TSSB olan genç bir anne, travmasıyla (bastırılmış cinsel taciz) yüzleşmesinin anında çocuklarına karşı daha istikrarlı ve öfkelenmeden davranabilmesini sağladığını fark etmişti. Şizofrenisi ve disosiyatif bozuklukları olan anneler de (her iki konu da aşağıda ele alınmıştır) önceden kestirilemeyen öfkeli tavırlar sergileyebilmektedirler.

Kötü anne

Kötülük aynı zamanda duygusal tacize girer. Kötü kalpli bir anne, sözleriyle ve davranışlarıyla kasıtlı olarak size üzmek, yıkmak ve sahip olabileceğiniz tüm güzel hisleri yok etmek için uğraşır. Kötü anneler çocuklarını sürekli eleştirirler ve hemen hemen hiç övgüde bulunmazlar. Bu tür bir annenin sözleri sadece düşüncesizce değil, gayet de acımasızdır.

Bir insanın nasıl kötü bir annesi olabilir? Zaman zaman fizyolojik etkenler olsa da (bir beyin tümörü, bipolar bozukluk gibi), genellikle annenin kötülüğü kendi psikolojik yaralarından kaynaklanır. Sizi kıskanıyor ya da sizinle rekabet ediyor

olabilir (özellikle de kızlarıyla); kendisiyle ilgili olumsuz duygularını size aktarıyor da olabilir. Kendi mutsuzluğunu sergiliyor olabilir. Kötü anne sağlıksız bir annedir ve sınır kişilik bozukluğu ya da narsist olması kuvvetle muhtemeldir.

'Deli' anneler

İnanlar *deli* sözcüğünü uzun süre mantıksız davranışları ifade etmek için kullanmıştır. Elbette, bu fazla geniş ve genellikle aşağılayıcı bir anlamda kullanılan bir sözcüktür. Bunu psikoloji sözlüğümüzde tercüme edecek olursak, *deli* sözcüğü bir psikoz olarak sınıflandırılabilecek kadar şiddetli bir bozukluk anlamına gelir. Birisi aktif olarak psikotikse, karşılıklı mutabakata dayalı gerçeklikte hareket etmiyordur.

Psikotik kişiler, orada olmayan şeyleri görebilirler, cansız nesnelerin ya da (bir iç eleştirmenden fazlası olan) cezalandırıcı seslerin etkisi altında olduklarına inanabilirler, genellikle paranoyaklardır ve gerçeklere uymayan şeylere inanabilirler.

Şiddetli depresyon yaşayan kişiler psikotik hale gelebilirler. İnsanlar onlara uymayan, tıbbi bir sorun için yetersiz kalan ilaçlar, hatta uykusuzluk yüzünden bile psikotik olabilirler. Bu bozukluğun psikozla en çok ilişkilendirildiği durum şizofrenidir.

Şizofreni insanı takatten düşüren bir durumdur. Sanki tüm donanımınız yanlıştır ve düşüncelerinizi toparlayamaz, niyet ettiğiniz şeyleri yapamaz, hayatın noktalarını birleştiremez, fikirlerinizi ya da deneyimlerinizi dile getiremez ya da ilişkilerinizi sürdüremez hale gelirsiniz. Şizofrenisi olan anneler, tüm diğer işlevlerini yerine getiremeyen annelere kıyasla (bunun istisnası belki ciddi bir depresyon geçirmekte olanlar olabilir), hatta birkaç kere olmak üzere, hastaneye yatırılmıştır. Bu anneler genel olarak, bir işte çalışmayı sürdüremezler ve bu yüzden de maddi açıdan ve herhangi bir istikrarlılık durumu için partnerlerine bağımlı kalırlar. Bir partnerleri ya da onlara bakan birisi yoksa, başlarını soktukları çatıyı dahi ellerinde tutamayabilirler.

Şizofrenik anneler zamanın çok ufak bir diliminde aktif olarak psikotik olabilirler ama gerçeklikle ilişkileri öylesinde zayıftır ki genellikle işlevlerini yerine getiremezler. Öyle ki bunların gerçek anlamda asla gelişmediklerini söylemek haksızlık olmaz. Çocukları için istikrar sağlayamazlar ve değişken ruh halleri ve yersiz tepkileri de çoğu zaman çocukları korkutur.

Böylesine az işlev yerine getirebilen ve insanı hükümsüz bırakan bir anneye sahip olmak, bir çocuğun güven ve normallik hissini derinden zedeler. Normal rutinlerle büyümedikleri için, yetişkinliklerinde günlük hayatta sık sık doğru düzen miktarını ararlar ama sürekliliğin iki ucunda da başarısız olurlar – ya hiçbir rutin ya da disiplin olmadan yaşarlar ya da yaşamanın bir yolunu bulmaya çalışarak düzene ve kurallara bağlı kalırlar.

Annenin değişen yüzü

Çocuklar istikrara ihtiyaç duyar. Size bakan kişinin aniden size sırt döndüğünü hissetmek, sinir sisteminizin her zaman fazla tetikte olmasına, sonuç olarak aşırı temkinlilikle birlikte endişe hissi içine girmenize neden olur.

Sınır kişilik bozukluğu olan annenin tanımından da görebileceğiniz gibi, bu annenin bazen tatlı, bazen canavarımsı

olabilen, değişken bir yüzü vardır. Aynı durum bipolar veya disosiyatif bozuklukları olan anneler için de geçerlidir. Bu tür anneleri bu bölümde ele alacağım.

Hepimizin benliği birtakım parçalardan oluşur ama disosiyatif bir bozukluk söz konusu olduğunda, bu parçaların etrafı çevrilir ve birbirleriyle olan bağları kesilir. Önceleri çoklu kişilik bozukluğu olarak bilinen disosiyatif kimlik bozukluğu halinde (DKB), parçaların birçoğu diğer parçaların var olduğunu bilmez ve parçalar arasında iletişim ve koordinasyon sağlanması için büyük bir çaba sarf edilir. Bazen pek çok filme konu olan o 'farklı kişilik' belirebilir. Burada iyi bilinmeyen şey, farklı parçaların genellikle Hollywood'un gösterdiği kadar bariz olmayışıdır. Hatta terapistlerin DKB olan kişileri teşhis etmesi çoğu zaman seneler alır. Çocukların, annenin neden bazen önemli bir konuşmayı ya da olayı hatırlamadığı veya farklı zamanlarda çok farklı davrandığını anlaması daha zordur! Annenin bu durumlarda değişen yüzü çocuk için çok istikrarsız bir dünya yaratır ve çocuk bununla başa çıkabilmek için benzer bir şekilde parçalanabilir.

Genellikle disosiyatif bozukluklarla karıştırılan türden şizofrenisi olan kişilerin aksine, disosiyatif bozuklukları olan çoğu kişi yüksek düzeylerde çalışan ve önemli diplomalara sahip kişilerdir. Dolayısıyla, annenin bir doktor ya da yargıç olması, sağlıklı bir kişiliği olduğu anlamına gelmez.

Elbette, hepimiz zaman zaman farklı yönlerimizi sergiler ve hafıza kayıpları yaşarız. Bu yüzden, bir kişiye hemen patolojik damgasını yapıştırmamak gerekir. Ama Jekyll ve Hyde türü radikal bir değişim olduğunda, karşınızda en hafif ifadeyle pek entegre olmayan ve savunmasız bir çocuk için korkutucu ve denge bozucu olan bir kişiyi bulursunuz.

İlişkiler açısından kör olan anneler

Bazen anne sadece sizinle olan ilişkisinde değil, diğer ilişkilerinin çoğunda da uyumsuzdur. Bunun nedeni onun insanları anlayamamasıdır. Bazen bu, onun geçmişte az sosyalleşmiş olmasından kaynaklanır, diğer zamanlardaysa yapısı öyle olduğu içindir.

Asperger sendromu, 2013'te farklı bir durum olduğu teşhisiyle diğerlerinden ayrılan ama belirli bir kompleksten söz etmek için hâlâ faydalı bir yol olan otizm spektrumunun yüksek işlevli ucunda yer alır. Asperger sendromlu kişilerin en azından ortalama bir zekası ve sözel becerileri vardır (kendi çaplarında gayet harika olabilirler) ama başkalarıyla uyumlu ilişkiler kurmalarını ve sosyal açıdan zeki olmalarını sağlayacak olan becerilerin pek çoğuna sahip değillerdir.

Duygusal açıdan orada olmayan bir annede fark edebileceğiniz yaygın Asperger özelliklerinden bazıları şöyledir:

- Göz teması ve karşılıklı konuşma becerisinden yoksun olmak
- Jestler ve yüz ifadeleri gibi sözel olmayan sinyalleri okumakla ilgili kısıtlı beceriye sahip olmak; bu yüzden de başkalarının hisleri ve isteklerini yanlış yorumlamak ya da anlayamamak
- Gerçeklerden uzaklaşan ve daha mecazi ve imalı olan konuşmaları takip edememek; esprileri ve alaycı ya da ironik sözlerin ardındaki niyeti anlayamamak

- Başkalarının bakış açısını ya da bir şeyi neden yaptıklarını anlamakta zorluk çekmek
- Daha geniş ilişkisel alanı tam olarak anlayamadıkları için kendi davranışlarının belirli bir durumda neden uygun olmadığını anlayamamak

Bu örüntünün (kalıbın) neden başkalarına bencil ya da düşüncesiz gelebileceğini kolaylıkla görebilirsiniz. Annede bu sen-dromların tümü varsa, onu daha iyi anlamak açısından bunun farkına varılması faydalı olabilir.

Anne, görmek için kendisine neden izin veremez?

Annenin duygusal açıdan çocuğuna karşı kapalı olabileceği son derece ilginç bir durum daha vardır – o da çocuğunun kendisine yakın olan birisi tarafından taciz edildiğini göremediği hallerdir. Bu durum, kadının çoğunlukla kocasının ya da partnerinin çocuğa cinsel tacizde bulunduğu durumlarda meydana gelir.

Annenin bunu görmek istememesinin pek çok güçlü nedeni vardır. Bariz olan nedenlerden biri asıl ilişkisini koruma isteğidir. Kim partnerinin çocuğunu taciz ettiğine inanmak ister ki? Anne partnerine bağımlı olduğunu ve onsuz hayatta kalamayacağını hissedebilir ve bu yüzden de uygunsuz olan durumu göremeyebilir. Tacizin farkında olmasına izin vermesi için, çocuğa partnerinden daha fazla değer vermesi gerekir ve ne yazık ki bu her zaman böyle olmaz.

Tacizde bulunmayan eşin kendisini kendi geçmişinden koruyor olması da sıklıkla rastlanan bir durumdur. Tacizci erkeklerle evlenen anneler ekseriyetle çocukluklarında tacize uğ-

ramışlardır. Bu taciz çoğu zaman tamamıyla bastırılmıştır ve kendileri bile bunun farkında değillerdir. Kendi evinde de bir cinsel tacizin olması, annenin görmek istemediği bir şeydir. Bunu kendisinden daha da uzak tutabilmek için, içindeki iyileşmemiş çocuğun konumunu alan her çocuğa karşı kendisini katı davranmaya zorlayabilir.

Bunu düşünmek hiç hoş değil ama nadiren de olsa, kendisine karşı hissettiği nefreti temsil ettiği için çocuğunun başka biri (genellikle bir kardeş) tarafından istismar edilmesine izin veren anneler de vardır

Annenin ne kadar derin bir bozukluğu olduğuna bakmak insana acı verir ama anneyi olduğu gibi görmek iyileşme yolunda atılan bir adımdır. Ona bir psikiyatrik bozukluk teşhisi koymanız şart değildir ama davranışını çok kişisel bir anlamda yorumlamamak için ne açılardan bozuklukları olduğunu görmeniz gerekir. Şimdi inceleyeceğimiz gibi, bu da iyileşme açısından atılması gereken önemli bir adımdır.

ÜÇÜNCÜ KISIM

Annenin Açtığı Yaraların İyileştirilmesi

9.

İyileşme Süreci

İyileşme olayına geri dönerken, konuya genel bir bakış atalım. Bu kısımda, kendimizi en derin yaralarımızdan nasıl koruduğumuza ve derinlerde saklı duygulardan kurtulmak ve iyileşme sürecine başlayabilmek için bunları nasıl ortaya çıkaracağımıza bakacağız. Ayrıca, duygularla ilgili bu çalışmanın bir kısmını yapabilmek için günlük tutmaktan söz edecek ve iyileşme yolculuğumuzda yüzleşmemiz gereken iki başlıca duygu olan öfke ve kederi de inceleyeceğiz.

Örtbas

Sizin ya da sevdiğiniz birisinin bir 'anne yarası' olduğunu muhtemelen bilirsiniz. Anne yaralarından kayda değer acılar yaşamış olan bazı yetişkinlerin bunların farkında olmamasına ve tamamıyla reddetmesine şaşırabilirsiniz. Terapistler aldıkları hasarı başkalarına karşı en fazla örtbas eden kişilerin, çoğunlukla en derin yaraları almış olan kişiler olduğunu görmüşlerdir. Danışanlar, adeta sorgulanması mümkün olmayacak bir abide yaratacak ve ebeveynlerini idealleştirecek kadar ileri gidebilirler.

Ne yazık ki ortaya çıkan şey budur – yani, abartılı bir öykü,

bir abide… Ama gerçeği reddetme olayı asla dört dörtlük olamaz ve genellikle anne-çocuk ilişkisinde bir terslik olduğuna dair ipuçları bulunur. Şu ana kadar anlatılmış olan sorunların yanı sıra, diğer belirtiler şöyledir:

- Sevgi dolu bir anne-çocuk etkileşimi gördüğünüzde, duygusal açıdan tetiklenirsiniz. Boğazınız düğümlenip gözleriniz dolabilir ya da acıyı eleştirel ve kayıtsız davranarak uzaklaştırırsınız. (Sahip olmadığınız bir şeyi görmek acı verir.) Annenizle olan ilişkinize derinlemesine bakmamayı tercih edersiniz. 'Uyuyan yılana dokunmamak' daha iyidir.
- Annenizi ziyaret ettiğinizde, kendinizi uyuşmuş ya da tam olarak orada değilmişsiniz gibi bir trans halinde bulabilirsiniz. Ziyaret sizi her zaman üzer ve yine çocukluğunuzdaki o acı veren hislere geri dönersiniz.
- Annenizin ne kadar harika olduğuna ya da sevildiğinizi hissettiğiniz anlara ilişkin örnekler vermeniz istendiğinde, fazla örnek bulamazsınız ama hep her şeyin harika olduğunu söylersiniz.
- Gerçek anlamda yakınlık kurmayı çok arzularsınız ama bu düşünce sizi huzursuz eder ve bundan korkarsınız. Bu, size yabancı bir histir.
- Çocuk sahibi olmaktan kaçınır, 'ebeveynliğe' pek uygun olmadığınızı hissedersiniz.

Yarayı keşfetmek

Bize acı veren yerler için bir tür koruma yaratmak doğaldır ve bunların altında ne olduğunu keşfetmek biraz zaman alabilir.

Bazen hayat şartları yarayı ön plana çıkarır. Bunlardan en acı vereni, bir yetişkinken partneriniz tarafından terk edilmektir. Birisinin sizi sevmek ve size destek vermek için orada olmamasıyla ilgili o delik açılır ve çocukken hissettiğinize benzer bir terk edilmişlik hissine kapılırsınız. Bunu, partneriniz sizden ayrılmayı tercih ettiğinde ya da öldüğünde yaşayabilirsiniz.

Annenizle ilgili çözümlenmemiş hisler, sizin çocuk sahibi olmanız ya da son çocuğunuzun da evden ayrılmasıyla yaşadığınız kayıp gibi annelik yapmakla ilgili olan durumlarda da ortaya çıkabilir. Diğer zamanlarda annenin yaşlanması ve sizin yardımınızı istemesi tetikleyici bir unsur olabilir.

Annenizle aranızdaki ilişkinin size karmaşık gelmeye başladığını hissetmeye başlayabilirsiniz. Onunla hâlâ belirli bir düzeyde birleşmiş durumdaysanız, aranızdaki ilişkinin yapışkan bir özelliği olduğunu düşünürsünüz. Bu hissi annenize olan hislerle ilişkilendirirsiniz. Örneğin, anneniz ağır ve depresif bir tavır sergilemişse, annenizle olan ilişkinizi düşünürken bunları hissedebilir ve onu tarafsız bir şekilde görmekte zorlanabilirsiniz. Onun hisleri sizin hisleriniz, görüşleri (özellikle de sizinle ilgili olanlar) sizin görüşleriniz haline gelir.

Bu da genellikle *ilişki bağımlılığı* olarak tanımlanan, yani başka birisinin zihninde çok yer kapladığınız için, kendi hayatınızı gerçek anlamda özgürce yaşayamadığınız bir durumla ilgilidir. Annenizin eksikliklerini telafi ettiyseniz ya da ona baktıysanız veya anneniz size aileye ya da özellikle ona karşı bağlılık hissinin çok önemli olduğunu aşıladıysa, kendinizi bu yapış yapış ağdan kurtarmanız kolay olmayacaktır.

Genellikle terapiye giden ve ciddi anne yaraları olan bir kişinin çocukluğuyla ilgili gerçekleri tam olarak anlatmaya başla-

ması epeyi uzun sürer. Kişinin ilk olarak anlattığı öyküyle yaşanılan deneyim arasında büyük bir mesafe vardır ve bilinçaltında depolanan o yaşanılmış deneyime ulaşmak oldukça uzun bir zaman alır. Bu deneyim açığa çıkarken, yaraları korumak için uydurulmuş olan öykü de yavaş yavaş parçalanmaya başlar.

Anneleriyle aralarındaki ilişkinin bir şekilde eksik olduğunun gayet iyi farkında olan kişiler bile, eksik olan şeyin derinlerine inmeye karşı bir direnç gösterilir ve bunu ancak zaman içinde yapabilirler. Yara çok acı verdiğinden, doğal olarak kendimizi ondan uzak tutmaya çalışırız. Ancak acının bir kısmı dikkatle boşaltılıp da kendimizi daha güçlü hissetmeye başladığımızda konuya karşı daha az hassasiyet hissetmeye başlarız.

'Kusurlar'ın eksiklikler olarak yeni bir çerçeveye oturtulması

Yetersiz annelik görmüş olan kişiler çoğu zaman bir şeyi kaçırdıklarını ve o 'şeyin' onları şimdiki zamanda bile etkilediğini hissederler ama aradaki ilintiyi doğrudan görebilmeyi nadiren başarırlar.

Bu kitabın ilk kısımlarının, erken çocukluk döneminizde eksik olan şeyler ile şu an mücadele ettiğiniz sıkıntılar arasındaki bağlantıları kurmanıza yardım etmiş olduğunu umuyorum. Okuyucularımı *Healing from Trauma* isimli kitabımla ilgili olarak en çok mutlu eden şey, semptomlarının travmayla ne şekilde ilişkili olduğunu anlayarak kendilerini suçlamaktan vazgeçebilmeleriydi. Benzer şekilde, hayatınızdaki memnuniyetsizliklerin ve kısıtlamaların anne yaralarıyla ne şekilde ilişkili olduğunu bilmek de verdiğiniz mücadelenin belirli bazı durumların doğal

sonucu olduğunu anlamanıza yardımcı olur. Tıpkı toprakta yetiştirilen ve yeteri kadar mineral alamayan bir bitkinin birtakım zayıflıklar sergilemesi gibi, yeteri kadar sevgi, destek, yansıtma ve diğer gerekli besinleri almamış bir kişi de bazı açılardan az gelişmiş kalacaktır. John Bradshaw'un ifadesiyle, *kusurlarınız* bu durumda *eksiklikler* olarak tanımlanabilir – yani, bunlar hayatınızda eksik kalmış olan şeylerdir.

Duygularınız üzerinde kafa yormak

Daha derin duygularımızla temas etmekten kaçınmamızın birçok yolu vardır. Kendimizi meşgul ederek duygularımızı yoklayacak zamanı kendimize vermeyiz; düşüncelere dalarız (takıntılar çok faydalı olabilir); bedenlerimizi kasıp duyguların fizyolojik karşılıklarını bloke ederiz ve deneyimi en alt seviyeye indirip muhafaza etmek için derin olmayan nefesler alıp veririz.

Psikoterapinin birçok alanı ve on iki adımlı iyileşme hareketi programları, hissedemediğiniz şeyleri iyileştirmeyeceğiniz fikrini savunur. Hissizleşmek ve duyguları örtbas etmek, yarayı korur ama iyileşmeyi engeller.

Kendini koruma mekanizmalarını yıkıp çocukluğumuzda yaşadığımız deneyimlerle nihayet bağ kurabildiğimizde canımız acır. Dokunmak istememiş olduğumuz derin bir keder kuyusuyla karşılaşırız. Bu kuyuda hem o zamanlar deneyimlenemeyecek kadar acı veren ve sistemlerimizin bir yerinde 'etrafı çevrilmiş' bir halde durmakta olan duygular, hem de neler yaşadığımızı ve ne kadar çok şeyden mahrum kaldığımızı ve neler kaçırdığımızı anladığımızda hissettiğimiz şu anki acımız vardır. Filmdeki sevgi dolu anneyle çocuğunu izlerken

döktüğümüz gözyaşları, aslında olmuş olabilecekler ve olmuş olması gerekenler için dökülen gözyaşlarıdır.

Bradshaw buna *orijinal acı* çalışması diyor. "Orijinal acı çalışması, bastırılmış olan orijinal duyguları gerçekten de deneyimlemekle ilgili. Buna *ortaya çıkarma* süreci diyorum. 'İkinci dereceden değişimi', yani duyguları gerçekten çözümleyen derin değişimi getiren yegane şey de budur."[1]

Orijinal acı çalışması, aralarında şok, öfke, yalnızlık, korku, utanç, kafa karışıklığı ve belirleyici özellikleri olmayan yara halindeki acının da bulunduğu birçok duyguyu içerir. Aynı zamanda kederi de kapsar ama keder öykünün sadece bir kısmıdır.

Yolculuğun bu ayağı için desteğe ve araçlara ihtiyacımız vardır. Genellikle mümkün olduğunca acıdan kaçarız; bazı kişilerin bu çalışmayı yapabilmesi için gerekli olan desteği verebilecek ya da bu süreci kolaylaştıracak sevecen kişilere ihtiyacı olabilir. Bana göre, psikoterapi muhtemelen bunun için en iyi yöntem ama tek yöntem değil. Grup terapisi, destek grupları ve forumları, seminerler ve sevgi dolu ilişkiler yardımcı olabilir. Bu acıyı (yüreğine ulaşmanın genellikle mümkün olmadığı annenin aksine) bir başkasına anlatmak ve bir başkasının yüreğine dokunmasını sağlamak çok iyileştiricidir.

Söz ettiğimiz yaralanmaların tabiatı gereği, yoğun duygularınız olabilir ve bunları herhangi bir içerikle ilişkilendirmeyi başaramayabilirsiniz. Ama bu durum bu duyguların göz ardı edilmesi için bir neden değildir. İçerikten ayrı duran duygularımız olabilir çünkü bunlar zihnimizin onları betimlemesinden ve kabul etmesinden önceki, yani sözel evreden önceki anıların bir parçasıdır. Bunları inceleyecek olursanız, bu anlarda kendinizi çok genç hissettiğinizi görebilirsiniz. Duyguların içerikten benzer bir şekilde ayrılması, deneyimin tıpkı görüntüyle sesin uyumsuz olduğu bir film gibi farklı kanallara ayrıldığı en travmatik anlarımızda gerçekleşir. Bu tür zamanlarda, bir yandan da kendinizi alt üst olmuş ve tek parça değilmişsiniz gibi hissedersiniz. Zaten travmatik anıları yeniden hatırlarken bu yüzden bir şey hissetmezsiniz ve elinizde duygular değil, sadece 'olgusal gerçekler' olur ya da sadece beden belleği vardır ama görsel imgeler gibi şeyler yoktur.

Acı sonsuza dek sürecekmiş gibi gelir ama sürmez. Bununla beraber anda kalmayı başarırsanız, sonsuza dek devam etmez. Herhangi bir duyguya gerçekten dokunduğunuzda (yani onu hissettiğinizde), bu duygu değişir. Yarım adım geriye gidip süreci fark edecek kadar uzaklaşmanın ve sadece duygulara yapışıp kalmamanın faydası olur. Bu yöntem sizi içerikle özdeşleşmekden uzaklaştırır ve genellikle 'şahit' denen ve duygunun farkında olmakla birlikte onunla ilişki kurmayan bir parçanıza götürür. Bu da zor duyguları keşfederken, size biraz duygusal mesafe sunar. Ben buna bazen 'duygulardan daha büyük olmak' derim çünkü bir parçanız duyguların dışında kalır.

Maneviyat konusunda yazan çağdaş yazarlar, insanların zor duygularla ilgili çalışmalar yapmasına yardımcı olmaya kendilerini oldukça adamış bulunmaktadırlar. *The Untethered Soul* (Zincirlenmemiş Ruh) adlı kitabın yazarı Michael Singer, okuyucularını büyük duyguların içine çekilmeye başladıklarında 'enerjinin gerisinde kalmaya' çağırır. Omuzlarınızı ve kalbinizi gevşetin ve her şeyin rüzgar gibi içinizden geçmesine izin verin, der.

Duygularınızda boğulmamanın bir diğer yolu da yoğun his ile (görme, duyma ya da dokunma gibi) diğer duyusal kanallar arasında gidip gelmek ve genellikle o sıradaki fiziksel

çevrenizde bulunan bir şeye odaklanmaktır. Çoğu zaman çaba göstermeden oluşan ama istemsiz bir şekilde de kullanabilen düşünme kanalına da geçebilirsiniz. Zihninizi yeteri kadar uzun bir süre size sıkıntı veren unsurun dışında tutabilirseniz, sisteminiz sakinleşecektir. Ya da duygusal kanalınızda kalabilir ama olumlu bir anıya geçebilirsiniz. Bu salınımlar, tek bir duyguya takılıp kalmanızı engeller.

Bir diğer faydalı strateji de size önem veren diğer bir kişiyi ya şahsen ya da bir diyalog şeklinde günlüğünüze dahil etmektir. Ben şahsen bana acı veren duygularım üzerinde çalışırken, hemen hemen her zaman bu son tekniği kullanırım çünkü bu teknik çalkantılı bir denizde demir atabileceğiniz bir çıpa görevi görür.

Acı veren hisler üstünde ustalıkla çalışmak bir sanattır ve son senelerde çeşitli yöntemler öne sürülmüş olsa da her yöntem işinize yaramayabilir. Deney yapmanızı öneririm. İyi haberse, alıştırma yapa yapa daha çok güçlenecek olmanızdır.

Günlük tutmak

Günlük tutmak, orijinal acı çalışmasını yaparken duygularınız için güvenli bir yerdir. Arkadaşlarınızı bunaltmak istemeyebilirsiniz, hem de (varsa) terapistiniz her zaman müsait olmayabilir. Araştırmacılar, duyguların kağıt üstünde (sözel olarak ifade edilir gibi) ifade edilmesinin faydalı olduğunu, duyguları bastırmanınsa daha yüksek stres seviyeleriyle ve hastalıklarla ilişkili olduğunu göstermişlerdir. Günlüğünüz bir sırdaş, ayna ve rehber rolü oynayabilir. Günlüğünüzde yargılardan ve eleştirilerden uzak kalırsınız ve diyaloglar gibi gelişmiş yöntemler sayesinde kendinizi rahatlatmayı ve desteklemeyi öğrenebilirsiniz.

Günlüğünüz sırdaşınız ve bir eski yaraları iyileştirme yeri olduğundan, acılarınızı ifade etmek için de uygun bir yerdir. Kahırlanmalarınızın, hayal kırıklığınızın, kayıplarınızın ve uğradığınız ihanetlerin yarattığı acıdan bahsedebilirsiniz... Sizi inciten her şeyden söz edebilirsiniz. Acınızı paylaşarak günlüğünüzü onurlandırırsınız, günlüğünüz de bunu kabul ederek sizi onurlandırır. Duygularınızı kağıda dökmek sizi ağlatabilir ve bu bir sorun değildir. Belirli bir bölümü yazarken, parantez içinde kısa bir not ekleyebilirsiniz; bunu yapmak sonradan en yoğun duyguları neyin yarattığını belirlemenize yardımcı olur. Bu çalışmayı yapmak için elbette güvenli bir yerde olmak istersiniz ve etrafınızda kağıt mendiller ve belki de sizi rahatlatan nesnelerin olması faydalı olur. Dökülen gözyaşlarının, çoğu kez bir dönüm noktasına işaret ettiğini görmüşümdür. Gözyaşları bana 'verimli toprakları' bulduğumu, bunları yazmaya devam etmenin kalbimi açmama yardım edeceğini ve bu sayede benim için bir kaynak oluşturacağını gösterir. Açılan bir kalp, şefkatiyle birlikte belki de acılarımızla baş etmeye çalışırken sahip olduğumuz en önemli kaynaktır.

Sonsuza dek ağlayabileceğimizi hissetsek bile, genellikle saat ölçeğine vurduğumuz vakit sadece kısıtlı bir süre ağlayabildiğimizi görürüz. Yoğunluk açısından baktığımızda da, genel olarak tahmin edebileceğimizden yoğun bir acıyla başa çıkabiliriz. Acıdan kaçınmak öylesine refleks olarak yaptığımız bir şeydir ki bu konudaki kapasitelerimizi nadiren sınarız.

İhtiyaç duyduğunuzda mola verebileceğinizi bilin. Günlüğünüzü bir kenara koyup bir süre başka bir şey yapabilirsiniz. Hoş bir anınızı düşünebilirsiniz (örneğin sizi gerçekten de önemseyen biriyle ilgili bir anıyı). Çoğunlukla dikkat dağıtıcı

diye nitelendirdiğimiz şeyler, zihnin bize bir nefes aldırmak için kullandığı doğal bir yol olabilir.

Günlükte iki parçanız arasında diyaloglar oluşturabilirsiniz. Bu diyaloglar örneğin, acıyı hisseden bir yanınız ile acınızı içine alan bir içsel temsilci arasında (eğer varsa, bu kişi terapistiniz olabilir) ya da bu acının dışında kalan bir bilge kişi arasında olabilir. Diyalogları yazarken, sadece bir şeyin farklı unsurlarını karşılıklı olarak dile getirin ve konuşan kişi her değiştiğinde, genellikle yeni bir özelliğe geçin.

Günlüğünüze yazarken, artık duygularınızla yalnız değilsinizdir. Duygularınızı içinizde tuttuğunuzda, çok daha yalnızsınızdır.

Öfkenin iyileştirici gücü

John Bradshaw, "Size yapılan şey kasıtlı olmasa bile, öfkelenmenizde bir sorun yoktur. Hatta içinizdeki yaralı çocuğu iyileştirmek istiyorsanız, öfkeli olmanız *gerekir*," der.[2]

Annenize, sizi dünyaya getirmiş ve sıyrılmış dizlerinize yara bandı takan kadına karşı öfke hissetmek zor olabilir. Özellikle de sizi sevdiğine ya da en azından sevmeyi *denediğine* inandığınızda ona öfkelenmek zor gelir – hatta, anneniz bunu sizin hissedebileceğiniz şekilde göstermediyse bile. Öfkenin sizin için bir hedef ya da illa ki sonsuza dek kalmanız gereken yer olmadığını ve iyileşme sürecinin sadece parçası olduğunu hatırlamak önemlidir.

Annenizden hâlâ bir şeyler alma beklentiniz varsa (sevgi, saygı ve onay almak ya da onunla bir bağ kurmak, vb.) ve onu üzmekten kaçınmanız gerektiğini düşünüyorsanız, öfkeniz kendinize dahi itiraf edemeyeceğiniz kadar tehlikeli gelebilir.

Öfkenin dahil olmadığı belirli bir öz imajı korumanız gerekiyorsa, bu duyguyu da uzakta tutmanız gerekir. Ama içinizdeki yaralı çocuğu savunmak, daha önceden hissetmesi size fazlaca tehditkar gelen bir duygu için yer açmak ve (farkında olmadan bunu içinizde tutmaktan ziyade) bu duyguyu serbest bırakmak istiyorsanız o zaman kendinize öfkelenmek için izin vermeniz gerekir.

Annenize karşı hissettiğiniz öfkenin kaynağı, büyük bir olasılıkla öfkeyi bastırma alışkanlığı gibi erkenden oluşmuştur. Bağlanma teorisi öncüsü John Bowlby, öfkenin bir çocuğun ihtiyaçlarının karşılanmamasına verdiği doğal bir tepki olduğunu söylemiştir. Bir çocuk sadece annesinin daha da uzaklaşmasına neden olacağını hissederse öfkesini bastırmayı öğrenir. Burada bir kez daha güvensiz olan iki başlıca bağlanma tarzı devreye girer. Kaçınan ve kendi kendine yeten tipler öfkeyi en fazla bastıranlar ya da gizleyenlerdir ve bunun bir ilişkiye sadece zarar verebileceğinin farkındadırlar; öte yandan, daha kararsız ve saplantılı tarza sahip olanlar, öfkelerini bir başka kişinin dikkatini çekmek için kullanmayı öğrenmişlerdir.

Öfkeyi çocukluktan başlayarak ama yetişkinlikte de devam edecek şekilde bir başkasından uzaklaşmak ve ayrılmak için de kullanabiliriz. Dolayısıyla, öfkenin olumlu gelişimsel bir rolü de vardır. Kendi deneyiminize erişmenizin bir parçasıdır ve bazen aile içinde okunan masallardan farklı bir seyir alır. Artık bir yetişkin olarak, "Bu, benim deneyimimdi ve bu kadarı benim için yeterli değildi," diyerek öfkelenebilirsiniz.

Öfkelenmeye hakkınız olduğunu ve öfkelenmenin kötü bir insan olduğunuz, hatta genellikle öfkeli bir insan olduğunuz anlamına bile gelmediğini bilmeniz de önemlidir. Öfke bir şe-

yin doğru gitmediğine dair bir mesajdır. Bunu bastırmayarak tacize karşı sağlıklı bir tepki göstermiş oluruz.

Öfke fobisinden kurtulup asıl tehlikeli olanın öfke değil, öfkenin var olduğu sağlıksız bir ilişki olduğunu anlamamız gerekir. Öfkemizi bilinçli olarak bastıramıyor ve gelişigüzel dışarı vuruyorsak, öfkemiz bizi kontrol ediyor demektir. Öfkesini senelerce bastırdığı için sonunda bir kırılma noktasına varan ve şiddet sergileyerek öfkesini boşaltan bir kişi için, öfke trajedinin bir parçası haline gelebilir. Bu tür durumlarda, öfke tehlikelidir. Ayrıca, ilişkilerimizi alçaltmayan ve tam tersine saygınlık veren bir dürüstlük getirerek onlara hizmet eden *temiz bir öfke* de vardır.

Sağlıklı öfkeye verilebilecek güzel bir örnek, bir şekilde saygısızlık ya da taciz içeren bir olay meydana geldiğinde, öfkenin gelip, "Bu, doğru değil," demesidir. Öfke bunun için vardır – yani gerekli olan sınırları yaratmak için.

Ayrıca, bedeninizde hapsolmuş ve daha hissedilmeden bile önce bastırılmış olabilen öfkeyi serbest bırakmak da önemlidir. Buna bebekken ya da emekleme dönemindeyken hissettiğiniz öfke de dahil olabilir. Bence bu öfkeyi ustalıkla hissederek ya da ifade ederek metabolize edebilir ve serbest bırakabiliriz. Ama bazen öfkeyi serbest bırakmak kendi kendini pekiştiren bir döngü haline gelir ve bundan kaçınmamız gerekir. O yüzden, bu serbest bırakma işini uzman bir terapistle yapmak daha güvenli olabilir.

Öfke farklı çeşitlerde olabilir. İşte size bir diğer ayırıcı özellik: Kendinizi korumanız gerektiğini hissettiren, sızlanan ve elinden bir şey gelmeyen bir *kurban öfkesi* vardır, bir de güç kazanmış ve hakkınızı aramanızı sağlayan bir öfke… Benim söylemek istediğim şey, diğeriyle başlasanız bile sonunda *güç kazanmış öfke*ye sahip olabilmenizdir.

Öfkelenmek bazı kişilerin kolayına gelir ve o yüzden de onu hayal kırıklığı, üzüntü, korku ve her tür şeyin yerine geçen duyguları olarak kullanırlar. Diğerleri öfkelerini ellerinden geldiğince bastırırlar çünkü öfke hissettikleri takdirde baraj tıkaçlarını açacaklarından korkarlar. Herhangi bir türdeki duygusal yaraları iyileştirmek, duygusal açıdan akıcı olmayı, geniş bir duygu yelpazesindeki duygulardan herhangi birine köle olmadan bunları deneyimlemeyi ve birbirinden ayırt etmeyi kapsar.

Pek çok kişi öfke konusunda rahat olmadığından, günlüğünüz öfke için harika bir ortam yaratır. Dahası, üzüntü gibi daha yumuşak bir duyguya kıyasla, öfke konusunda bize destek vermeye hazır daha az arkadaşımız olabilir. Öfke zor bir duygudur ve bazen nefret doludur. Bunlar başkalarına kolaylıkla sergileyebileceğiniz güzel hisler değildir ama günlük bunları yargılamadan içinde tutar.

Öfkeyle baş etmek özünde izinle ilgilidir. Birçoğumuz öfkemizi yutmayı öğrenmişizdir ve genellikle bundan vazgeçmemiz uzun zaman alır. Düzenli olarak günlük tutma pratiği yapmak, bu kişisel sansür alışkanlığını yenmemize yardımcı olur.

Öfke zapt edemediğiniz ve zararlı olabilecek şekillerde açığa vurduğunuz duygulardan biriyse, özel önlemler almanız gerekebilir. Öfkenin kalibrasyonunu yapmanız gerekir. Öfkenin, şalteri 'açılan' ya da 'kapatılan' bir şey olmaması ve bir süreklilik arz etmesi önemlidir. Öfkeyi ilk ortaya çıktığında fark etmeyi ve buna bir ayar vermek için birtakım araçlarınız olması gerektiğini bilmeniz, herhangi bir anda ne kadar öfkeli hissettiğinizi kontrol edebilmeniz, istenmeyen bir şekilde şiddetlen-

mesini engellemek için molalar vermeniz ve dikkat dağıtıcı unsurlar, nefes alıp verme teknikleri kullanmanız gerekir. Bir öfke yönetimi eğitimine gitmeyi deneyebilir ya da öfkenizi kontrol edemediğinizi ya da buna dokunmaya bile cesaret edemediğinizi hissediyorsanız, bir terapistle çalışmayı düşünebilirsiniz.

Öfkenizi keşfetmek (bir alıştırma)

Bu alıştırmada, günlük tutmada 'cümle kökü' denen yöntemi inceleyeceğiz. Cümlenin ilk kısmı size verilecek ve bunu aklınıza ne gelirse, kendinizi sansürlememek için hızla tamamlayacaksınız. Bu cümleyi on ya da daha fazla kez tamamlamanızı (liste ne kadar uzun olursa, alıştırma o kadar etkili olur) ve düşüncelerinizi annenize odaklamanızı öneririm.

Kızgın olmamın nedeni...

Cümleyi tamamladıktan sonra, yazdığınız bütün yanıtları okuyun ve ne hissettiğinizi düşünün. Biraz serbest yazım tekniğiyle yazmak isterseniz, bu iyi bir fırsattır. Ayrıca, bu konuyu da düşünmenizi isterim:

Öfkenin altında hissettiğim şey...

Bu cümle kökünü de en az on kez tamamlayın. Ayrıca, annenizi affetmediğiniz konuları da bir liste şeklinde yazabilirsiniz.

Kahırlanmak

Anne yaralarının iyileşmesinde, öfkenin yanı sıra, kahırlanmalarımızla da baş etmemiz gerekir. Eksik olan şeyler, çocukluğumuzda çektiğimiz acılar ve bu yüzden hayatımızın ufak ve çarpık oluşu için kahırlanırız. Gözyaşlarınız hiç kesilmeyecekmiş gibi gelebilir.

Dr. Elisabeth Kübler-Ross'un kahırlanmanın belirli aşamalarını anlattığı çalışmasını muhtemelen duymuşsunuzdur ama bunu onun düşündüğünden daha doğrusal bir şekilde görmeye meyilliyizdir. Ne var ki reddetme, öfke, pazarlık, depresyon ve kabullenmeye dair tüm unsurlar burada geçerlidir. Kahırlanmaktan kurtulabilmek için, (temelinde son derece doğru olan bir şeyi yadsıyarak edindiğimiz) gerçekçi olmayan birtakım umutlardan ve pazarlık unsuru olan '*keşke*'lerden vazgeçmemiz gerekir. Anne söz konusu olduğunda, '*keşke*'ler erken yaşlarda başlar. Keşke uslu olup annemi rahatsız etmeseydim, keşke ağlamasaydım, keşke onu rahatlatabilseydim, keşke benimle gurur duymasını sağlayabilseydim... Bunlar bu kadından ihtiyaç duyduğumuz İyi Anneyi çıkarabilmek için samimi ama çaresizlik dolu girişimlerdir.

Sonuç olarak, vazgeçilmesi gereken şey umutla beklenen anneyle ilgili fantezidir. Yazar ve psikoterapist Lindsay Gibson şu sözleriyle çok iyi bir noktayı yakalamıştır: "Ebeveynlerinin gelişimsel kısıtlamalarının ne kadar büyük olduğunu fark etmeyen ve duygusal açıdan olgunlaşmamış kişilerin çocuklarının birçoğu, ebeveynin içinde gizlenen, tamamıyla gelişmiş gerçek birisinin ve ebeveyn izin verdiği takdirde bağ kurabilecekleri gerçek bir benliğin olduğunu düşünürler."[3]

Ah, o eksiksiz, sıcak, erişebileceğimiz, sorumluluk sahibi ve uyumlu kişinin var olmasını ne kadar da çok isteriz! Deneyimlerimizin çoğu aksini işaret etse de, hayalin devam etmesini sağlayan yeteri kadar karşılık aldığımız anlar da yaşamış

olabiliriz. Ama sonuç olarak, kahırlanmak ilk başlarda sağ çıkamayacağımız bir şey gibi gelse de gerçeklerle yüzleşmektir. Bu kayba verdiğimiz dokunaklı bir tepki olan depresyon, işte bu yüzden genellikle kabullenmeden önce gelir. Kalbimizin kırıldığını hissederiz ve bunu şefkatle kabullenip destek de alırsak, en sonunda huzura erişiriz.

Keşke (bir alıştırma)

Şimdi, üç *keşke* grubunu inceleyelim.

İlk gruptaki *keşke*ler, anneyle ve onun iyiliğiyle ilgilidir. Bunları daha önceden düşünmüş olabilirsiniz ya da hâlâ düşündüğünüzün farkındasınızdır. Birkaç örnek verelim:

- Keşke doğru ilaçları alsa
- Keşke depresyonunu atlatabilse
- Keşke terapiye gitse
- Keşke istikrarlı bir evliliği olsa

Umut ettiğiniz İyi Anneye ulaşabilmek için, hangi *keşkeleri* söylemeye devam ederdiniz? Bir liste yapın.

İkinci araştırmamız, bir çocuk olarak sizin hangi *keşke*leri söylediğinizle ilgili. Size yukarıda bunun örneklerini verdim. Bunların bazılarını davranışlarınızdan çıkarabilirsiniz.

Son olarak, şu anda ilişkiniz için söyleyebileceğiniz *keşke*ler neler? Cümlenin ilk kısmını oluşturan, *keşke X olmuş olsaydı*, kısmının ardından bunun ilişkiye ya da kendi benlik hissinize etkisiyle ilgili bir varsayım gelir. Bu kısmı da tanımlayıp tanımlayamayacağınıza bir bakın.

- Keşke ne kadar iyi durumda olduğumu görmesini sağlayabilseydim; benimle gurur duyardı ve sevildiğimi hissederdim.
- Keşke birlikte iyi vakit geçirebilseydik; ne kadar harika birisi olduğumu görüp benimle yakınlaşmak isterdi.

Bu sözler, anneden hâlâ bir şeyler istediğiniz varsayımlarına dayalıdır. Ama bunlar bariz olmayabilir ya da uzun süre önce yok olmuş olabilir. Esas olarak, ona karşı bir tiksinti hissediyorsanız, *keşke*leriniz şöyle olabilir:

- Keşke ölmüş olsaydı; o zaman onu bir daha düşünmek zorunda kalmazdım ve mutlu olabilirdim.
- Keşke benden bir şeyler istemeyi kesseydi; o zaman özgür olabilirdim.

İyileşmek, fantezilerden ve 'keşke'lerden vazgeçmeyi ve gerçek şartları ve kısıtlamaları kabullenmeyi gerektirir. Bu da 'Anneden Ayrılma' başlığı altında içinizdeki çocukla ilgili bölümde tekrar ele alacağım son derece zorlu bir konudur (sayfa 254).

Geçmişi bir kenara bırakmak

İçimizdeki gizli derinliklere inmek istemeyen kişiler, duygularımızdan ya da geçmişteki bitmemiş ilişkilerimizden söz ederken çoğunlukla *debelenmek* gibi sözcükler kullanırlar. Bizi utandırmak ve "Atlat şunu artık!" mesajını vermek için bu tür sözcükleri seçerler.

Emin olmak için, kendimize şu soruyu sorarız: Bu durum daha ne kadar devam edecek? Bana kalırsa, *geçmişimizi onunla işimiz bittiğinde bir kenara bırakıyoruz*. Onunla alışverişimizi tamamladığımızda. İşte, o kadar basit.

Bir noktada, diğer şeyler çok daha ilginç hale gelir ki geçmişteki duygular bunlarla rekabet edemez. Toprağı kazmış ve iri taşları ayıklamışızdır. Böylece, yeni şeyler büyümeye başlar – bunlar ilgimizi çeker ve hayatımızı zenginleştirir.

Gerçi öyle olması, birisi yaramızın tam ortasına dokunduğunda irkilmeyeceğimiz anlamına gelmez (belli olmaz, belki de irkilmeyiz) ama aktif kahırlanma dönemimizi tamamlamışızdır ve hayatımıza devam ediyoruzdur. O an gelene kadar, herkesin bunu yapmasına gerek olmadığını ama geçmişinizin sizin için bir önem arz ettiğini kendinize hatırlatın ve geçmişle alışverişinizi bitirme düşüncesine karşı çıkmaya çalışın. Hayır, geçmişinizi siz istememiştiniz ve size kalsaydı onu kendiniz seçmezdiniz. Ama bu özel miras size kaldığı ve (özellikle de bir ebeveyn rolündeyseniz) bunu bir sonraki nesle bırakmak istemediğiniz için ya da içinizde bir yerlerde yetersiz annelik görmüş çocukla bir bağ kurduysanız ve her şeyi düzeltmek istiyorsanız, bu çalışmayı yaparsınız – yani deyim yerindeyse, 'doğru bir savaş verirsiniz.' Kahırlanma ve orijinal acı çalışması, yapmanız gereken şeyin tamamı değildir ama bunun bir parçasıdır.

Bu noktada sıkışıp kalmak gibi bir tehlikenin olduğu doğrudur. Herhangi bir güçlü deneyimden, özellikle de erken dönemde meydana gelen ve derin izler bırakan deneyimlerden bir kimlik yaratabiliriz. Anne yaralarını iyileştirmek kolay değildir ve büyük bir adanmışlık ve ustalık gerektirir. Burada kullanabileceğimiz güçlü kaynaklardan biri de 'İyi Anne enerjisidir.'

10. İyi Anne Enerjisiyle Bağ Kurmak

İyileşebilmek için, eksik olan şeyleri kabullenip kahırlanmakla kalmayıp, aynı zamanda bunları telafi etmenin yollarını da bulmamız gerekir. Korunma eksikliğini ve tam olarak orada olmayan bir anneyi telafi edebilmek içinse 'İyi Anne enerjisiyle' bağ kurmamız gerekir. Neyse ki bunu yapmanın (terapi dışında) birçok yolu var ve bu bölüm bunlardan üçüne odaklanacak: İyi Anne arketipiyle bağ kurmak, İyi Anneyi temsil eden diğer kişileri bulmak ve temel ilişkilerde çözülmemiş sorunları ve karşılanmamış ihtiyaçları anlamak.

İyi Anneye açılmak

Birçoğumuz gibi siz de iyi bir anneye olan ihtiyaçlarınızı ve isteğinizi bastırmışsanız, kaybetmiş olduğunuz hisleriniz geri geldiğinde bunları yoğun bir şekilde yaşayabilirsiniz. Bu istek yabancı, tehlikeli ve utanç verici olabilir ama iyileşme süreci için hayati bir önem taşır. Anneliğe karşı duyulan ihtiyaç doğaldır; siz bir çocukken, bunu şalterini hayatta kalabilmek stratejisiyle kapattığınızda bile oradaydı. Bir terapistin danı-

şanlarına hatırlattığı gibi, bu isteğin kendisi sağlıklıdır. Bakılmak ve ilgilenilmek, insan olmanın bir parçasıdır.

Bu istek geçmişte hayal kırıklığı yaratmış olsa da artık meyve verebilir. Artık ilgi, bakım, rehberlik, koruma, yansıtma ve diğer şeyleri, bu rolleri vermeyi *seçtiğimiz* kişilerden alabiliriz. Zamanla içimizde güçlü ve deneyimlediğimiz en iyi şeylere ya da arketipik İyi Anneyle deneyimlerimize dayalı bir İyi Anne modeli geliştirebiliriz.

Hangi seviyeler üstünde çalışıyor olursanız olun, bu işin dinamiği aslında aynıdır. Ne kadar yetersiz annelik gördüğünüze dair hisleriniz konusunda bir saplantı içindeyseniz, İyi Annenin verici olması mümkün olamaz. Başınızı meydan okur gibi çevirdiğinizde, yüzünüzü şefkatle okşayamaz. Savunmasız olmanız ve onun size yaklaşması için izin vermeniz gerekir. Ancak o zaman onun armağanlarını alabilirsiniz.

Arketipler

Arketipler bizlerin insan olarak kusurlu bir şekilde barındırdığımız çok etkili örüntülerdir. Çok etkilidirler çünkü kendileriyle ilgili herhangi bir ifadeden çok daha geniştirler. Örneğin, kocakarı imgesini barındıran bir kişi sadece bir şekilde belirmez; bilge bir büyük, bir diğerinden daha dışa dönük ya da kendine has özellikleri olan birisi olabilir. Arketipler her oyunda yeni oyuncuların üstlendiği temel roller gibidir. Her tiyatro yönetmeni gibi, her kültür de bu oyunları biraz farklı sergiler ama aynı temel karakterleri tekrar tekrar görürüz.

Arketipleri hassas enerjiler dünyasında deneyimleyen kişilere göre, bu sadece bir gelenek meselesi değildir. Aynı arke-

tipler tekrar tekrar ortaya çıkarlar çünkü daha geniş benötesi bölgede enerji örüntüleri olarak bulunurlar. Bu arketiplerin birçoğu, insan kültürünün başlangıcından beri bilinmektedir ancak daha eski zamanlarda, bu temel enerjiler doğal dünyayla daha fazla ilişkilendiriliyordu. Meryem Ana, anne arketipini barındırmadan çok önce, Toprak Ana vardı. Tanrıça kültürleri, Dünya'yı beslenmenin ve başlıca anne imajının kaynağı olarak görüyorlardı. Her birinin bu arketipe dair kendi ismi ve imajı vardı ama hepsi onu biliyorlardı.

İsveçli psikiyatrist Carl Jung arketipleri yirminci yüzyılda modern psikolojiye getirdiğinde, onları atalarımıza ait belleğin hepimizin paylaştığı kolektif bilinçaltında (yani, daha büyük zihinde) muhafaza edilen kalıntıları olarak tanımlamıştı. Jung'u destekleyenlerin bakış açısına göre, hepimiz ruhsal bir yapı olarak bir İyi Anne arketipiyle doğarız. Bu arketip, 'yeteri kadar' iyi annelikle karşılaştığımızda hayata geçen ya da işlevsel hale gelen ayrıntılı bir plan gibidir.[1]

Ailemizin köklerinde bulamadığımız takdirde, bu arketipi aktif hale getirecek bir başka kişi, örneğin bir terapist, arayışına gireriz. Terapist bu şekilde arketipin daha derin enerjilerinin vücut bulmuş hali ve bunlara açılan kapı haline gelir. Bu da daha sonradan anlatılacağı gibi, bilahare farklı yollarla deneyimlenebilir.

İmgelerle ve sembollerle çalışmak

Arketipleri çoğunlukla güçlü imgelerle deneyimleriz. Bu deneyim, rüyalarda, yönlendirilen imgelerde ve sanat eserlerinde gerçekleşebilir. Ortaya çıkan arketipik güçler arasında İyi

Anne, annenin 2. Bölüm'de belirtilen belirli özellikleri, kötü anne/cadı, terk edilmiş çocuk ve aç kalmış, ilkel içgüdüsel benlik vardır.

Kırklı yaşlarında bir kadın olan Carla, tüm bu yerlerde (meditasyonlarda, rüyalarda ve sanat eserlerinde) sık sık koruyucu bir anne-ayı figürüyle karşılaştığını anlatmıştı. Kendisini, anne-bebek ikilileri yaratırken ve birçok kişinin anne memesiyle, kendisininse anneyle, ana rahmiyle ve güvenli bir yerde bulunmakla ilişkilendirdiği birtakım daireler çizerken buluyordu. Carla için, bunlar hayatında eksik olan annelikle ilgili unsurlara karşı beslediği özlemi ifade ediyordu. Annesi onu korumamıştı, ondan çok az sevgi görmüştü ve onunla hemen hemen hiç baş başa vakit geçirememişti.

Clara bir ilkel yaratık-çocuk olmaya dair içgüdüsel arzusunu öylesine güçlü bir şekilde bastırmıştı ki bu durum onu çiğ çiğ yiyebilirdi. Unutmayın ki bilinçaltına itilen her şey güçlenir.

Kişisel yeraltı dünyamızda düzenli aralıklarla patlayan bir tür karşı denge olmadan, bastırdığımız içgüdüsel ihtiyaçlarımızın üstesinden gelemeyiz.

İyi Annenin bir sembolünü yaratmak, o arketipi bilincinizin daha derinlerine getirmenin iyi bir yoludur ve size bunu yapmak için acele etmemenizi öneririm. Bu bir kolaj, bir resim, ya da bir heykel gibi pek çok şey olabilir. Buradaki ana fikir, ideal anneyi sağlam bir temele oturtmak ve ona bir form vermektir. Sonra, içsel çalışmanızı yaparken bu formu onun enerjisini çağırmak için kullanabilirsiniz.

Ayrıca, İyi Anne mesajlarından ve bu arketiple ilişkili özelliklerden oluşan bir liste hazırlayabilirsiniz. Ben İyi Anne mesajlarımı, yaptığım kolajın içine yazmıştım.

Kutsal Ana'dan yardım almak

Anne arketipiyle ilişkilendirilen klasik imgelerden biri de Hıristiyan geleneğindeki Meryem Ana'dır. Meryem Ana ve Çocuk, hayatta en sık resmedilen imgelerden biridir. Bu, Hıristiyanlık döneminden bile çok daha önceden görülen bir imgedir ve evrensel bir çekiciliği vardır. Mary*, 'anne' anlamına gelen *Ma* ekiyle başlayan birçok isimden biridir. Meryem Ana çoğunlukla aynı Kutsal Ana enerjisiyle ilintili olan gülle ilişkilendirilir.

Birçok kişi Meryem'den ya da merhametin bodhisattvası olan Kuan Yin (ya da Guan Yin) gibi diğer dini geleneklerde olan anne figürlerinden huzur ve rehberlik aldıklarını söylerler. Hepsinde değilse de çoğu gelenekte Kutsal Ana imgesi bulunur ve bu geleneklere inanan kişiler genellikle bu anaç enerji tarafından sevildiklerini ve önemsendiklerini hissettikleri deneyimler yaşarlar.

Bir kadın, Meryem Ana gibi sevgi dolu bir varlık ona sarıldığında, gevşeyip rahatlayabilen huysuz bir bebek gibi hissettiğini anlatmıştı. Bir diğer kadın da Tanrıça Ana tarafından kundaklandığını hayal ettiğinde, buna yakın bir deneyim yaşadığını söylemişti. Ann isimli üçüncü bir kadın bir içsel yolculuk çalışması yaptığında, yüklerini ve hissettiği acıyı gideren bir tanrıça figürüyle karşılaştığını anlatmıştı. Anneye ihtiyaç duyduğu zamanlarda bu varlığı çağırabildiğini keşfetmişti. Ben tüm bunları annenin bir düzenleyici olarak içsel anlamda deneyimlenmesiyle eşdeğer görmekteyim.

Bazıları için yanıt annelik görmek, bazıları için ise anne

* Meryem (Çev. N.)

olmaktır. Bu, insani seviyede geçerlidir ama ruhsal seviyede de meydana gelebilir. Çok yetersiz annelik görmüş olan Ariel, olumlu bir anne ve dişilliğin bir modelini bulabilmek için tanrıça geleneğine dönmüş ve bu geleneği iyileştirici ve dönüşümcü bulmuştu. Şu anda, kendisini bir rahibe olarak görüyor; bu, herhangi bir dini otorite tarafından verilmiş bir unvan değildir ve onun kutsal dişi enerji için bir kanal olması anlamına gelmektedir. Onun görevi bu enerjiyi taşımaktır. Kutsal Ana hepimizi kapsayan matriks, bizi birbirimize bağlayan bir ağdır.

Herhangi bir Kutsal Ana figürüne adanmış uygulamalar, yüreğin İyi Anne arketipine açılmasına yardımcı olabilir ve zamanla verici olmayan anne imajını daha cömert ve sıcak bir anne imajıyla değiştirebilir. İçimizdeki İyi Anneyi geliştirmek için modellere ihtiyaç duyarız ve manevi geleneklerden gelen modeller birçok kişi için son derece güçlü olabilmektedir.

İyi Annenin 'iyiliğini' almak

Kendinizi ister Kozmik Anne'nin bir çocuğu gibi hissedin, ister İyi Anne rolünü üstlenen bir kişiyle bağ kurun (bu kişi iki cinsiyetten de olabilir), güvenli bir ilişkinin size getireceği mutlak faydalar vardır.

İyi Anneyle bağ kurmak, özgüveni, zarafeti, cömertliği ya da diğer arzu edilen özellikleri olsun, onun bazı özelliklerine sahip olmamızı sağlar. Güvenli bağlanmalar yaşayan çocuklar nasıl ailelerinde yaşadıkları fiziksel ortamın fazlasıyla kendilerine de ait olduğunu hissederlerse (bu his bir yetim kompleksi olan kişi tarafından her zaman paylaşılmaz), anneye tam anlamıyla ve güvenli bir şekilde bağlanmış olan kişiler de

onun doğasını özgürce paylaşırlar ve kendilerini orada rahat hissederler. Bu durum, annenin davranışlarını, duruşunu ya da başını nasıl çevirdiğini taklit etmek şeklinde olabildiği gibi, çocuğun annenin kalbinin bir parçası olduğunu ve annenin özelliklerinin kendi parçasıymış gibi hissettiği daha derin bir seviyede de meydana gelebilir.

Annesine tapan bir çocuk bir yandan da bu idealleştirmenin etrafındaki halenin bir miktarını alır. "Annem gerçekten de özel," diye düşünen ve güvenli bağ kurmuş bir çocuk, aynı zamanda "Ben de özelim çünkü onun bir parçasıyım," gibi de hissedebilir. Bu da annenin Kaynak olmasıyla ilgilidir (sayfa 47).

İyi Anneyi bulmada ikinci bir şans

Neyse ki bir yetişkin olarak hayatımızın ilk dönemlerinde kaçırdığınız anneliği yeniden tecrübe edebilmek için ikinci bir şansa sahibizdir. Hatta bunu birden fazla ilişkide de yaşayabiliriz. Kendimizi sevgi, bakım, rehberlik, teşvik, yansıtma, koruma ve diğer İyi Anne özelliklerini partnerlerimizden, terapistlerimizden, yakın arkadaşlarımızdan, eşimizin ailesinden, manevi öğretmenlerden, akıl hocalarından ve zamanla kendi içimizde geliştirdiğimiz anneden alırken bulabiliriz.

Birinin sürekli olarak bizim için orada olması, bunu kabullenebildiğimiz takdirde büyük bir lütuftur. Daha önceden yaşadığımız bir sevgisizliğe tutunup bu lütfu kabullenmezsek, onun bizi tedavi etmesi mümkün olamaz. Huzursuz olur, vaktimizi değersizlik hissiyle boğuşarak ve güven duymayı öğrenmeye çalışarak geçirebiliriz ama birinden bu bakım ve desteği almak, anne yaralarının iyileşmesi için gereklidir.

Bize verilenlerin zorunluluktan değil de *sevgiden* kaynaklandığını gördüğümüzde, bundan çok etkileniriz. (Duygusal açıdan orada olmayan annelerin çocukları genellikle annelerinden gelen ilginin zorunluluktan kaynaklandığını düşünürler.) Özgürce verilen bu sevgiyi ve bakımı alabilirsek, zamanla içimizde bir haklılık duygusu, yani ihtiyaçlarımızın önemli olduğu ve destek görmeye ve bakılmaya hakkımız olduğu duygusunu geliştirebiliriz. Yavaş yavaş, görüşümüz ihtiyaçlarımızın karşılanacağına dair olumu bir beklenti hissine dönüşmeye başlar.

Bunun mümkün olabilmesi için, İyi Anne yerine geçecek olan kişilerin bize karşı cömert davranması gerekir: Yani onların dikkatlerini, sevgilerini, övgülerini ve sorunlarımızı çözmek için ihtiyaç duyduğumuz alanı bize verme konusunda cömert olmaları gerekir. Duygusal açıdan orada olmayan, hislerini ifade edemeyen ve ihmalkar davranan anneler pek bir şey vermedikleri için, bu cömertlik iyileşmenin kapısını açan bir anahtar işlevi görür. Cömert annelerin ihtiyaçlarımızı karşılamaktan memnuniyet duyduklarını öğrendiğimize çoğu kez şaşırırız. Bu memnuniyet onun da gelişiminin bir parçasını oluşturur.

Elbette, İyi Anne rollerindeki bu kişilerin sizde bir emniyet hissi uyandırması gerekir. Gerçekleşen şey, radikal bir dönüşümden, öz imajınızı ve ilişkilerde nasıl birisi olduğunuzu değiştirmekten ve içinizde donup kalmış olan çocuk hallerini uyandırmaktan başka bir şey değildir. Kendinize sert bir savunma yapısı inşa ettiyseniz ve etrafınızdaki kişilerin eleştirel seslerini benimsediyseniz, iyileşmek için bunlardan vazgeçmeniz gerekir. Annenin kollarında uyuyan ve ona güvenen bir

çocuk gibi uysal ve alıcı olmanız gerekir ki bunu sizde uyandıran ve emniyetli olan kişileri bulabilesiniz.

Bunun bir yolculuk olduğunu unutmayın... Hem de uzun bir yolculuk... Çocuklar bir gecede büyümezler. Buradaki hedef ruhunuzun yaralanmış kısımlarını iyileştirmek ve sağlıklı, eksiksiz bir yetişkin haline gelmektir ama bu değişim aşamalar halinde gerçekleşir. Bunu içinizdeki çocuğun iyileşmesi olarak düşünmenin en faydalı düşünce tarzı olduğuna inanıyorum ama sadece eksiklikleri gidermek ya da daha önceden alamadığınız besinleri alabilmek için sisteminizi güçlendirmek olarak da düşünebilirsiniz.

Partnerlerle annelik ihtiyaçlarını gidermek

Doğal olarak, karşılanmamış ihtiyaçlarımızı gidermek için baktığımız yer romantik partnerlerle olan ilişkilerimizdir. Bu, hem mükemmel, hem de sorunlu bir seçimdir. Bir aşk ilişkisi ihtimam gördüğümüz, şefkatle kucaklandığımız ve bize değer verildiğini hissettiğimiz bir yer olabilir. Burası sokulmak, dokunma ihtiyaçlarını gidermek ve savunmasız, tatlı kişiliklerimizin ortaya çıkması için harika bir seçenektir. Ama bundan daha da fazlasıdır. Bu partnerlikler çoğu kez ailede ve maddi hayatta gerçekleşir ve bunlara çoğu zaman çocuk büyütmek de dahildir. Partnerlerle ilişkiler cinsel ihtiyaçlarımızın karşılandığı başlıca yerdir. Aynı zamanda, birbirimize bakma ve birbirimizle ilgilenme sorumluluğu taşıdığımız yerlerdir. Çok fazla ve aynı anda gerçekleştirilmesi gereken roller olması, karşılanmamış çocukluk ihtiyaçlarının burada giderilmesi için birtakım özel şartlar doğurur. Şu anda bir ilişkiniz varsa, aşa-

ğıdaki sorular bu durumu incelemenize yardımcı olacaktır. Bir partneriniz yoksa aynı soruları geçmiş bir ilişkiyi düşünerek de yanıtlayabilirsiniz:

- İlişkiniz hangi psikolojik ve maddi ihtiyaçları karşılıyor? İkinizden biri diğerine karşı İyi Anne rolünü oynuyor mu? Bu roller hangileri?
- İkinizden biri diğerinden daha fazla mı ilgili yoksa bunu dönüşümlü olarak mı yapıyorsunuz? İlişkinizde bir ebeveyn-çocuk bileşeni var mı?

Daha önceki ihtiyaçlarımızın karşılanması için uğraşırken, bu konuda bilinçli anlaşmalar yapmadıysak, sorun çıkabilir. Randevulaşmaya ya da çiftleşme dansına başladığımızda, genellikle, "Benim annem olacak mısın?" diye sormayız. Ebeveynler izinleri alınmadan bu role sokulduklarını gördüklerinde kızabilirler. Özellikle de buna hiç zaman ayıramayacaklarsa…

Partnerlerimize seçenekler sunmak ve karşılanması gereken belirli ihtiyaçlar konusunda onunla pazarlık yapmak daha çok işe yarar. Bunu yetişkinlere uygun şekillerde sorabiliriz: "Bana biraz sarılabilir misin? Kendimi yalnız ve güvensiz hissediyorum." "İçimdeki çocuk şu anda korkuyor ve senin her şeyin yoluna gireceğini söylediğini duymak istiyor." "Beni duyduğunu bilebilmem için duygularımı bana geri yansıtmana ihtiyaç duyuyorum." Pazarlığı 'Yetişkin haliniz' yaparsa çok daha iyi olur. İstediklerinizi sormayı öğrenmenize yardımcı olacak bir sürü iyi kitap ve kurs var. (İçinizdeki çocuktan ya da 'çocuksu kısımlardan' söz etmek size çok yabancı geliyorsa, sayfa 239'daki bölüme atlayıp buraya geri gelebilirsiniz.)

Ama bu, çocuksu kısımlarınız partnerinizle bir ilişki kuramaz anlamına gelmemektedir. Yetişkin halinizin belirli bir ilişkide neyin makul olduğunu görmesi ve bunun pazarlığını yönetmesi için bu çocuğu yeteri kadar koruması faydalı olabilir. Çocuksu kısımlar da öne çıkıp ricalarda bulunurlar ama en iyisi partnerlerinin etraftaki tek yetişkin olmadığını anlamalarıdır. İçinizdeki çocukla ve yeniden ebeveynlik yapmakla ilgili çalışmaların büyük bir kısmının başka bir yerde yapılmasının daha iyi olduğuna karar verebilirsiniz ama zaman zaman partnerinizin de içinizdeki çocuğa ilgili göstermesi güzel bir şey olur.

Romantik ilişkilerde, rolleri değişmeye ve partnerlerimize ilgi göstermeye, ona koruma ve bakım sağlamaya istekli olmamız da gerekir. Bunu bir yetişkinden diğerine ya da bir partnerin diğerinin içindeki çocuğa sevgi dolu bir ebeveyn olarak davrandığı, sevgi dolu bir ebeveynden çocuğa olacak şekilde yapabilirsiniz. Her ikiniz de yaralı çocuklar olduğunuzda, çok fazla acı yaşanabilir ve taraflar suçlanabilir ama direnci ve güveni öğrenen iki çocuk birlikte eğlenebilirler de.

Yetişkin partnerlerimizin, annelerimizden istediğimiz karşılıksız sevgiyi bize borçlu olmadıklarını unutmamak önemlidir. Onların da ihtiyaçları ve kısıtlamaları vardır ve artık yetişkin olduğumuz için hepimiz kendimizden sorumluyuzdur. Bu, kökeni bebekliğe kadar uzanan ve sizi savunmasız olduğunuz gibi bir hisle baş başa bırakan birtakım ihtiyaçlarımız olmadığı anlamına gelmez, partnerinizin aslında sizin sorumluluğunuz olan bu ihtiyaçlara yanıt vermek konusunda bir seçeneği olduğu anlamına gelir. Partnerinizin bu ihtiyaçları

karşılaması birçok seçenekten sadece bir tanesidir. Partneriniz herhangi bir anda bunu yapamazsa, başka seçenekler vardır. Önemli olan sizin bunu unutacak kadar çocuksu duygularınıza dalmamanızdır.

Partnerlerin benimseyebileceği bir bebeklik dönemi kalıbı, bebeklerin kendilerini annenin bir parçası olarak hissettikleri o ilk birleşik haldeki tek beden olma durumunda kalmaya çalışmalarıdır. Buna 'kaynaşmış' bir ilişki denir. İki kişi kaynaştığında, kendilerini ayrı kişiler olarak bilmezler. Birçok kişi için aşık olmayı o kadar büyüleyici kılan şey de bu tek olma halini yeniden deneyimlemektir. Zamanla, doğal bir şekilde tek olma hissinin kaybolacağı kadar farklılık ortaya çıkar ve partnerlerin ikisi de kendilerini ayrı hissetmeye başlar. Eğer yeterince kaynaşmamış iseniz, buna karşı koyar ve tek olma halinde kalmaya çalışırsınız. Bu da sorun yaratır çünkü partnerinizi kendinizden ayrı birisi gibi göremiyorsanız, onun ihtiyaçlarına karşı ilgili de olamazsınız.

Erken yaşlarda hissedilen ihtiyaçlar bir ilişkide ön planda olduğunda, bu ihtiyaçlar bizi rehin alabilir. Bazı kişiler ilişkileri bırakmakta zorlanırlar çünkü partnerlerine birçok temel ebeveynlik ihtiyacını yansıtmışlardır ve gelişimsel açıdan kendilerini anneden uzaklaşmaya hazır hissetmezler.

Geçmişi tekrarlamak

Birçok terapist, yetişkinlerin erken yaşlarda yaşamış olduğu ebeveyn-çocuk ilişkilerinin sağlıksız kalıplarını fark etmeden tekrarladıklarını düşünürler – örneğin, yanınızda olmamış bir ebeveyne benzer şekilde yanınızda olamayacak partnerler seçmek. Bu durumlarda, iyileşme genellikle bu kalıbın farkına varmaktan, bu çocukluk yaralarını terapi olarak ya da başka şekilde çözmekten ve aşk ilişkileri açısından yeni seçimler yapmaktan geçer. Anne gibi olan bir partnerden anneden alamadıklarınızı almaya çalışmak genellikle başarıyla sonuçlanmaz.

Ama bu, yaygın olarak görülen bir durumdur. Esas yaramızı iyileştirmek için farkında olmadan ebeveynlerimizle aynı eksikliklere sahip kişilere çekim duyduğumuz fikrini temel alan terapiler vardır. Imago İlişki Terapisi tarzındaki yaklaşımlarda, terapistler partnerlerin ilişkilerindeki zorluklara odaklanırlar ve onların bunları daha önceki yaralarını ortaya çıkarmak ve iyileştirmek için kullanmalarına yardımcı olurlar. Duygusal odaklı Çiftler Terapisi de çiftler arasındaki bağlanma yaralarını iyileştirmek için kullanan bir diğer yaklaşımdır. Bu bakış açısında, partnerler yanlış bir seçim yapmış değillerdir – iyileşme adına kusursuz olan seçimi yapmışlardır.

Aşağıdaki anket, kendi kalıplarınızı incelemenize yardımcı olabilir:

- Küçük bir çocukken annenizi nasıl deneyimlediğinizi anlatan bir paragraf yazın. Tam cümleler kullanmanız gerekmez; hatta sıfatlardan oluşan bir liste bile yapabilirsiniz. Sonra, önemli romantik partnerlerinizi nasıl deneyimlediğinizi yazın ve ikisi arasındaki benzerlikleri arayın. (Unutmayın ki önemli ilişkilerin ille de uzun sürenler olması gerekmez; önemli olanlar genellikle yoğun duygular yaşadıklarınızdır.)

- İlişkinizdeki çatışma ve üzüntü kaynakları nelerdir? Bunlar erken çocukluk döneminizdeki unsurları yansıtıyor mu?
- Çocukluğunuzdaki eksik kalmış işlere ya da güvensiz bağlanmaya dair şu anki ilişkinizde hangi belirtileri görüyorsunuz?
- Hayatınızın bu noktasında, tutarlı bir yüreğe sahip, sabırlı, güler yüzlü ve bol sevgisi olan birisiyle birlikte olabilir misiniz yoksa insanları genellikle kaypak bulur ve onların tam olarak orada olmadıklarını mı düşünürsünüz?

Karşılanmamış çocukluk ihtiyaçlarının yetişkinlik hayatında ortaya çıkmasıyla ilgili bazı örneklere şunlar dahil olabilir:

- Aşırı derecede desteğe ve telkine ihtiyaç duymak
- Partneriniz sizin ihtiyaçlarınıza hemen yanıt vermezse, güvensiz, kıskanç ve öfkeli hissetmek
- Partnerinizin yokluğuna tahammül edememek
- Partnerinizle 'kaynaşık' bir ilişki sürdürmek – 'birbirine yapışık yaşamak' dediğimiz türden bir ilişki
- Partnerinize annenizin olumsuz özelliklerini yansıtmak
- Partnerinizi bir adım daha yukarıda tutmak ve onun sizden daha zeki, daha becerikli ya da bir şekilde sizden daha değerli olduğunu hissetmek
- Partnerinizin çok fazla terk etmesine ya da yanınızda olmamasına katlanabilmek ya da buna çocukken hissettiğinize benzer şekillerde tepki vermek
- Partnerinizden fazla yakınlık beklememek (çünkü bunu annenizden görmemiştiniz ve kimseden de beklemiyorsunuz)

Güvenli romantik bağlılıkların iyileştirici gücü

Yazar Susan Anderson, *The Journey from Abandonment to Healing* (Terk Edilmişlikten İyileşmeye Yolculuk) adlı kitabında, güvenli bir ilişkide, bir annenin güvenli bir bağlılık kurmuş bir çocuğa karşı olan işlevlerini romantik bir partnerin yerine getirdiğini söyler. Her iki durumda da, ilişki temel bir aidiyet, güven ve bağlantı hissi getirir. Anderson yetişkinlerle ilgili olarak, "Çoğu kişinin işlevlerini başarılı bir şekilde yerine getirmesinin nedeni, kendilerini asıl ilişkilerinde çok güvenli hissetmeleridir. Bu kişiler özgüvenli, kendi kendilerini yönlendirebilen ve tatmin hissine sahip insanlardır çünkü birisinin onlar için orada olduğunu bilirler," der. Bu tür bir ilişkide yaşanan çatlaklar, bu güveni ve esenlik halini ciddi bir şekilde tehlikeye düşürebilir.[2]

Gerçekten de partnerlerle olan ilişkilerin insanlar için çoğu zaman iyi bir şey olduğu ve onlara daha sağlıklı olmak ve daha uzun yaşamak gibi faydalar yarattığı bilinmektedir. Bunlar aynı zamanda, güvensiz bağlanmalar kurmuş olan yetişkinlerin nihayet güvenli bağlanmalar kurabileceği ve bunun birçok faydasını görebileceği bir kaynaşma haznesi görevini de görebilirler.

Sarılmaya izin vermek (bir alıştırma)

Bu bir partnerle ya da bir arkadaşla yapabileceğiniz bir alıştırmadır. Güvenilir bir kişinin size sarılmasına izin verme ve size o anda herhangi bir hak etme ihtiyacı hissetmeye ya da karşılığında bir şey vermeye gerek olmadan

bunu kabul etme şansı sunar. Belki de en iyileştirici olabileceği durum, bunu içinizdeki çocuğun kabul ettiğini hayal etmektir. Kadınların birisinin onlara sarılmasını istediklerinden ama partnerlerinin bunu bir cinsel fırsata dönüştürmeden yapmasının çok zor bulunduğundan şikayet ettiklerini ne kadar sık duyduğumuzu düşünün.



Bu alıştırma için talimatlara uyan, güvenli ve cinsellik içermeyecek şekilde size sarılacak bir partner bulun.

Bu, iki tarafın da hem karşısındakine sarılabileceği, hem de karşısındakinin ona sarılabileceği karşılıklı bir alıştırmadır; o yüzden, önce hangi rolü istediğinize karar verin. Karşılıklı olarak her bir partner için de belirli bir süre için anlaşın; yirmi dakika iyi bir süredir.



Yapılması gereken şey, sarılan kişinin diğerini okşamaması ve rahatlatmaması, daha ziyade basit ve kabul eden bir varlık olarak orada bulunmasıdır. Genellikle, bu alıştırma her iki kişinin de yere oturduğu ve 'çocuğun' önde olduğu, 'iyi ebeveyn'in de destek almak için sırtını bir duvara yasladığı pozisyonda yapılır. Sırtlarını yumuşak bir yere dayayabilmeleri ve bedensel teması biraz engelleyebilmeleri için yastıklar kullanılabilir.

Çocuk sırtını iyi ebeveyn rolündeki kişinin göğsüne yaslar ya da dayar ve 'iyi ebeveyn' kollarını 'çocuğa' dolar. Çocuk rolündeki kişi dilediği gibi pozisyon değiştirebilir. Alıcı rolündeyken, bu son derece ilkel destek ve

sevgi yöntemini gevşeyip gerçekten kabul etmek için elinizden geleni yapın. Bu süre boyunca konuşmayın.

Rolleri değiştikten sonra, bu deneyimin sizin için nasıl olduğunu konuşacak kadar ara verin.

Deneysel bir şeyi deneme cesaretini ve adanmışlığını gösterdiğiniz için kendinizi takdir edin. Her şey iki taraf için de yolunda gittiyse ve tatmin edici olduysa, bunu tekrarlamak için bir zaman belirleyin!

Bir kadın, bu alıştırmayı ilk kez yaptığında birkaç dakikada bir arkasına baktığını ve partnerinin gitmesi olasılığına karşı kendisini hazırladığını anlattı. Partneri on dakika boyunca ayrılmayınca, nihayet rahatlamış ve onun güvenli bir ortam hazırladığına inanıp gevşemişti. Aynı kadın bunun inanılmaz bir deneyim ve 'beklemeye değer' yeni bir his olduğunu da söylemişti. Bir düşünsenize, kim bilir kaç küçük çocuk bu kaliteli zamanı yaşamamış ve annelerinin dikkatini kısacık bir an için bile olsa onlara vereceği kadar önemli olduğunu hissetmemiştir… Bu tür alıştırmalar, bu denli derin bir iz bırakan bir izlenimin değişmesine yardımcı olabilmektedir.

Portatif İyi Anneniz

Küçük bir çocuğun, annesiyle ilgili olarak, en sonunda anneden ayrılma ve ondan farklılaşma sürecinde ona yardımcı olan içsel bir resim oluşturduğuna ve bu resmi her zaman içinde taşıdığına inanılır. İyi bir içsel anne figürü hissinin inşa edilmesi de her yere taşıyabileceğiniz, yani özünde 'portatif' olan İyi Anneyi yaratır.

Bu sadece İyi Anne rolünü dolduranlarla ilgili bir anılar kümesi olabileceği gibi bundan daha fazlası da olabilir. Kişinin sevgisini ve desteğini içselleştirmesi olabilir. Bir keresinde, terapistimin kalbimi ellerinin arasında tuttuğunu ve bana büyük bir şefkatle ve adanmışlıkla destek verdiğini hayal etmiştim. Bu görüntüyü kalbime sokabileceğimi ve onun kalbimin bir katmanını oluşturabileceğini hissetmiştim. Ayrıca, sık sık günlüğümde terapistimle diyaloglar kurarım; o bana bazen şaşırtıcı şeyler söyler ama asla bildiğim kişi olmaktan çıkmaz.

İyi Anne enerjisini almak ve bunu içselleştirmek sadece zihinsel ya da psikolojik bir süreç değildir. Bu iyi duygulardan herhangi birinde derinleşmek için bunların bedenimizi doygunluğa ulaştırmasına izin vermemiz gerekir. Herhangi bir hissi içselleştirmenize ya da bir hali güçlendirme sürecinize yardımcı olabilecek kısa bir alıştırmayı aşağıda bulabilirsiniz. Bunu hayatınızdaki kişinin sevgisini almak, İyi Anne arketipiyle ya da 2. Bölüm'de anlatılmış olan İyi Anne rollerinden biriyle bağ kurmak için kullanabilirsiniz.

Bir kaynak halini güçlendirmek (bir alıştırma)

Daha derinden hissetmek ve bir parçanız haline getirmek istediğiniz şeyi bilinçli olarak seçerek işe başlayın. Buna odaklanmak gibi basit bir niyetle alıştırmaya başlarken, bunun farkındalığına ne şekilde vardığınıza dikkat edin. Görsel bir imge, bedeninize belirli bir his olarak bir diğer duyusal kanaldan mı yoksa kanallar kombinasyonundan mı geliyor?

Bunun nefes alıp verişinizi ve kas tonunuzu nasıl etkilediğine dikkat edin. Bedeninizi ısıtıyor mu soğuklaştırıyor mu? Başka bir şey hissediyor musunuz?

Bu hissi bedeninizde gezdirip parmak uçlarınıza kadar getirebiliyor musunuz?

Bunun duruş şeklinize ne tür bir etkisi oluyor? Belirli yerleri açıyor ya da destekliyor mu?

Herhangi bir anınız ya da bir imge canlanıyor mu?

Kendinize bu deneyimi hatırlatmak için ne kullanabilirsiniz? (Bu, bir imge, bir sözcük, bedeninizde olduğunu hatırladığınız bir anı olabilir.)

Doğal olarak, bu tür bir alıştırmayı ne kadar sık yaparsanız, sonuç da o kadar canlı ve kalıcı olur.

Bir bağlanma figürünü ya da bir bilgelik figürünü içselleştirdiğinizde, ihtiyaç duyduğunuz zamanlarda ona başvurabilirsiniz. Bunun bir parçanız haline gelmesi, sizi daha dirençli kılar. Bir sonraki bölümde, bunu içinizde geliştirdiğiniz İyi Anne konusunu da kapsayacak şekilde genişleteceğim.

11.

'İçinizdeki Çocuk' Çalışması

"Çocuk, insanın babasıdır."[1] Bu deyiş, çocuğun yetişkin hayatının üstüne inşa edildiği bir temel olduğu anlamına gelir. Ne tür temelimiz olduğu çok önemlidir. Dirençli bir çocuk, dirençli bir yetişkinin temeli olarak görev görür.

Ne yazık ki bazılarımız çocukluğumuzda asla o direnç seviyesine ulaşamayız. Çocuksu kısımlar çok fazla yara taşırlar ve bu yüzden de ancak yaralı bir yetişkinin temeli olurlar. Bu yaraların büyük bir kısmı iyi idare edilse ve gözden uzak kalsa da, zaman zaman dışarı sızarlar ve çocukça davranmamıza neden olurlar.

Neyse ki o çocukluk yaralarını iyileştirmek ve dirençli bir çocuğun ortaya çıkıp sağlıklı ve dirençli bir yetişkine temel görevi görmesi için asla çok geç değildir.

'İçinizdeki Çocuk' çalışmasına giriş

İçimizdeki yaralı çocukla ilgili tüm bu konuşmalar, içsel olsun ya da olmasın, çocuklara karşı sabırlı olmayan bazıları için oldukça büyük bir huzursuzluk yaratır. İçimizdeki çocuk fikri

de gerçek çocuk fikrinde de çoğu kez olduğu gibi, huzursuzlukla karşılanır.

Ama milyonlarca kişi içlerindeki çocuk ya da çocuk halleri demeyi tercih ettiğim durum üzerinde çalışmayı faydalı bulmuştur. Bu terimi kullanmamın nedeni içimizde tek bir çocuk olduğu fikrini destekleyen herhangi bir şey bulamamış olmam. Bu fikir, çoğunlukla genel anlamda içsel hayatla, özellikle de duygularla ve dürtülerle karıştırılır. Bence bu bir hatadır. Kendinizi her üzgün ya da öfkeli hissettiğinizde, bunun nedeni içinizdeki çocuk demek değildir.

Bizler çok karmaşık varlıklarız ve tek bir istikrarlı kişiliğe sahip olmaktan uzağız. Birçok farklı parçamız vardır ve bunlar farklı zamanlarda devreye girerler. Hepimizin farklı inançlara, duygulara ve anılara sahip, zaman zaman belirli bir yaşta bir araya gelen çocuk hallerimiz vardır. Bu çocuk hallerinden bazıları bilge, bazıları yaratıcı olur ve bazıları da travma ya da terk edilme yarası gibi belirli deneyimleri taşırlar. Kendimizi gerçekten anlamak ve mümkün olduğunca eksiksiz olmak istiyorsak, içimizdeki bu çeşitli çocuk hallerini bilmemiz faydalı olur. Genellikle çoğul şahıs kullanmak kulağa garip geldiğinden, içimizdeki çocuktan zaman zaman tekil şahıs olarak söz edeceğim. İçimizdeki çocuk çalışmasında kullanılan başlıca yöntemler şöyledir:

- Çocuk halleriyle karşılaşmak ve etkileşim kurmak için rehberli meditasyon, imgeleme ya da hipnotik transtan faydalanmak
- Çocukluk dönemi fotoğraflarını çıkarıp o zamana ait anılara ve duygulara ulaşmak

- Çocuk hislerine ulaşmak ya da yetişkin parçanıza sevecen bir ebeveyn rolü vermek için bebeklerle, oyuncak ayılarla ya da benzeri şeylerle çalışmak (bunlar bir çocuk halini temsil ederler)
- Sanatı özellikle küçük çocuk hallerinin kendilerini ifade etmeleri için bir araç olarak kullanmak
- Bir iletişim kurma yöntemi olarak içimizdeki bir çocuğa ya da içimizdeki bir çocuktan kendimize mektup yazmak
- Günlüğe yazma, içinden kendi kendine konuşma ya da Ses Diyalog Yöntemi gibi teknikler aracılığıyla yetişkin ve çocuk halleri arasında diyaloglar yaratmak

İçinizdeki çocuk çalışması tek başınıza, seminerlerde ya da bir terapistle yapabileceğiniz bir şeydir. Bunu size bir öğretmen ya da bir terapist tanıtsa bile yeterince önemlidir ve çalışmanın derinliklerine dalmak için terapi seansları kullansanız bile, bu ilişkilere evde devam etmek için birtakım yollar öğrenmek istersiniz.

En pratik ve faydalı rehberlik verdiğini düşündüğüm eser, Lucia Capacchione'nin *Recovery of Your Inner Child* (İçinizdeki Çocuğu İyileştirmek) adlı kitabıdır. Bu kitapta çeşitli aktiviteleri kapsayan kırktan fazla alıştırma bulunmaktadır. Capacchione içimizdeki çocuk halleriyle iletişim kurmak için sanattan ve yazı yazmaktan epeyi faydalanmıştır ve içimizdeki yetişkin ile çocuğu birbirinden ayırt etmek ve çocuğun baskın olmayan el tarafından ifade edilmesini sağlayan el değiştirme pratiğini popüler hale getirmiştir.

John Bradshaw'un çok satanlar listesine girmiş olan *Ho-*

mecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child (Yuvaya dönüş: İçinizdeki Çocuğu İyileştirme ve Savunma) adlı kitabı, mektup yazmaktan ve daha önceden kaçırmış olduğumuz İyi Ebeveyn mesajlarını sağlamak için telkinlerden oldukça faydalanmıştır. Bu kitap farklı gelişimsel aşamaları ele almaktadır – ve bu iyi bir fikirdir – ama ben bu aşamaların tanımlarını biraz fazla Freudyen buluyorum. Bence içimizdeki çocuklara ve onların ihtiyaçlarına Oedipus kompleksi gibi şeylerin teorik filtresi olmadan da yanıt verebiliriz.

Çoğu zaman bu içimizdeki çocuk hallerinin farkında olmayız ama onlarla iç içe geçmişizdir ve çocukken deneyimlediğimiz aynı duyguları ve ihtiyaçları hissederiz. Bir ergen hırçınlığına ya da iki yaşındaki bir çocuğun öfke nöbetine kapılabilir, yapışkan ya da güvensiz hissedebilir, kendimizi yatıştırmaya kafayı takabilir ya da dünyaya açılmak için fazla genç hissedebiliriz. Parçamız olan her bir hali diğerinden ayırt etmek ve belirlemek faydalıdır. Böylelikle, onlarla bilinçli ilişkiler kurar ve nerden geldiğimizin farkında oluruz.

Bazıları içimizdeki çocuklardan asla kurtulamadığımıza ve onların hedeflerinin mutlu ve sağlıklı olmak olduğuna inanır. Başkaları içimizdeki çocuk halleri üstünde çalışma sürecinin, ideal olarak bu parçaların yetişkin haline entegre olmasına neden olduğunu düşünür. Benim bir tercihim yok. Her ikisi de güzel. İçimizde tatlı ve cesur bir çocuk olması ve bu olumlu özellikleri yetişkin halimize katmamız harika bir şeydir.

Nasıl ki çocuklar ihtiyaçlarının karşılanmasıyla büyürlerse, içimizdeki çocukların daha önceden karşılanmamış ihtiyaçlarını karşılamak onların olgunlaşmasını sağlar. Benliğin bu tür ihtiyaçların etrafında dönen parçaları da bu şekilde ya

silikleşir ya da yok olur. Diğer çocuk halleri de genellikle çocukluğumuzda bastırılan ve kaybedilen ama artık geri alınması mümkün olan bazı özellikler gibi önemli armağanlarla gelirler. Bunlardan bazıları aşağıda tarif edilen doğal çocuğun özellikleridir.

Çocuğun kendi kendisine anne olması

Nasıl ki çocuğun insanın babası olduğu anlayışına sahipsek, aynı şekilde çocuğun gerçek benliğinin annesi olduğunu da söyleyebiliriz. Genellikle ifade edildiği gibi, çocuk bu gerçek benliğin özüdür. Carl Jung bir bütünlük sembolü olarak gördüğü çocuk arketipini böyle tarif etmiştir.

Bu arketipe *doğal çocuk* ya da *kutsal çocuk* da denir. Bu çocuğun özelliklerinden bazıları şöyledir:

- Dürüstlük ve samimiyet
- Tatlılık ve cömertlik, sevecen bir kalp
- Masumiyet ve 'acemi zihni'
- Açıklık ve güven duygusuna sahip olma
- Hayal gücü ve sezgisel bir anlayış
- İlgi duyma
- Meraklılık, korkuyla karışık şaşkınlık ve oyuncu bir tavır
- Spontane olma ve derbederlik, küçük çocuklarda sevdiğimiz doğal davranışlar
- Canlılık ve hayat dolu olma

İçinizdeki çocuk çalışmasını savunan birçok kişi, sadece yaralı çocuğu iyileştirmeyi değil, aynı zamanda o harikulade çocuklara özgü özellikleri geri almayı da umarlar.

'Parçalarla çalışma'

İçimizdeki çocuk hallerinin çoğu tanımlanmıştır: Doğal çocuk (önceki sayfada açıklandığı gibi), savunmasız çocuk, yaralı çocuk, ihmal edilmiş/terk edilmiş çocuk ve öfkeli çocuk bunlardan en yaygın olanlarıdır. Ayrıca, çeşitli 'yetişkin' parçalarımız da vardır. Örneğin, sevecen olan parçalarımız ve eleştirel olan parçalarımız.

Bu çok sayıdaki farklı unsurun farkındalığıyla, 'parçalarla çalışma'dan söz etmek doğaldır. Bu, insanların kendileri için düşündüğü yaygın bir yoldur ve dili de birçok terapist tarafından benimsenmiştir.

Çoğunlukla içimizdeki bu parçaların keşfine başlamak için gereken tek şey, bu terimlerle düşünmek için kendimize izin vermek ve şüpheyle korkuyu bir kenara bırakıp dikkatimizi bunlara odaklamaya başlamaktır. Duygularınıza, davranış kalıplarınıza, içinizden yaptığınız yorumlara ve beden dilinize dikkat ederseniz, deneyiminizi şekillendiren çeşitli parçalarınızın farkına varmaya başlarsınız. Bu parçaların her birinin kendi ihtiyaçları, motivasyonları, inançları, anıları ve belli bir tadı vardır.

Bazı kişiler böylesine farklı ve bağımsızmış gibi gözüken parçaların, içlerinde ayrı kişilikler gibi işlemesi fikrinden hoşlanmazlar. Akıllarına çoklu kişilik bozukluğu (buna artık *disosiyatif kişilik bozukluğu* ya da DKB deniyor) denen hastalık gelir ve korkarlar. Aradaki fark, DKB olan bir kişinin parçalarının bilinçten tamamıyla ayrı olduğu ve kolay kolay birbirleriyle ilişki kurup bir arada var olmadıklarıdır. DKB olduğunda, kişi 'zaman mevhumunu yitirir' ve hakkında hiçbir şey

bilmediği davranışları için kanıtlar bularak şaşkınlık geçirir. Bir parçadan diğerine geçiş istem dışıdır ve parçalar genellikle travmadan kaynaklanmıştır. DKB olan kişiler bu parçalarla çalışırken, parçalar birbirlerinin daha çok farkına varabilir ve daha fazla işbirliği yapabilirler. Zaten bütün popülasyonlara uygulanabilir olan parçalar çalışması terapilerinin çoğunun amacı da budur.

Daha yeni olan terapilerden bazıları, içimizdeki bu farklı benliklerin her birinin kendi tarzlarına ve enerjik parmak izlerine sahip 'gerçek kişiler gibi' olduğunu vurgular. İnsan da dahil olmak üzere, bütün sistemlerdeki farklı doğal benliklerin daha fazla anlaşılmasına ve kabul edilmesine doğru ilerliyoruz gibi görünüyor. Dolabınızda tanıdık olmayan giysiler bulmuyorsanız ve insanlar yanınıza gelip size farklı bir isimle hitap etmiyorlarsa, farklı benliklerinizin hayatınıza müdahale etmesine gerek yoktur.

Kimin surat asan bir çocuğu yoktur? Ya asabi bir eleştirmeni? Bu parçalara sahip olmak fena bir şey değildir ama onları tanımak, 'kendimizi suçüstü yakalamak' ve nereden yönetileceğimizi kendimizin seçmesi daha tercih edilir bir durumdur.

Ben bu parçaların isimlendirilmesini ve bir tür imgeyle ilişkilendirilmesini faydalı buluyorum. İşinize yarayacağını düşünürseniz, sanat malzemeleri ve fotoğraflarınızı da çalışmaya katabilirsiniz. Ayrıca, çeşitli nesneler de kullanabilirsiniz (pelüş bir oyuncak gibi). Genellikle, her imge gibi zamanın içindeki bir anın simgesi olan belirli bir anla başlarsınız ve bu zamanla değişir. Yaratıcı şekilde birleşen ve evrim geçiren çok sayıda simgeniz olabilir. Maria'yla yaptığım çalışmayla ilgili öykü şöyleydi:

Maria'nın öyküsü: Heykel çocuktan tatlı çocuğa

Maria içinde duygusal açıdan orada olmayan annesinin bıraktığı bir boşluk olduğunu fark ettiğinde, parçalarla çalışma işini ciddi bir şekilde yapmaya başladı. Ayrıca, ailesinde fiziksel taciz de yaşamıştı ve terapi sırasında içindeki çocuğa ulaşması için teşvik edildiğinde, bulabildiği tek çocuk, muğlak ve önemsiz bir 'hayalet çocuk' oldu. Maria'nın dirençli çocuk parçaları bulabileceği hiçbir mutlu çocukluk anısı yoktu. İleride yapacağı parçalar çalışması için bir miktar sanat malzemesi almayı kabul etti.

Bunları aldıktan hemen sonra, Maria ısrarcı bir iç sesin bununla bir simge yaratmasını söylemesine şaşırdı. Kırmızı karton kağıtla, simlerle ve ambalaj kağıdından kestiği parçalarla, ismi Çilek olan bir çocuk imgesi yarattı. Maria birkaç sene boyunca birlikte yaptığımız çalışmaların ve benimle, yani terapistiyle kurduğu güvenli bağlanmanın sonucunda ortaya çıkan Çilek'in, dirençli çocuk olduğunu fark etti. Çilek cesurdu, eğitimsiz bir zekaya ve sevgiye sahipti. Birçok kişi onun doğal çocuk olduğunu söyleyebilirdi. Maria, ihtiyaç duyduğu duygusal ve fiziksel bakımı almasına izin verilmiş olsaydı, kendisinin bu çocuk olacağını düşünüyordu. Çilek onun için bir rahatlama kaynağı ve bir rehber oldu ve çeşitli yaralı çocuk parçalarını oluşturdu.

Bu yaralı parçalara Terk Edilmiş Bebek (kalbinde içinden kırmızı renkli bir şeyler akan bir delik olan çocuk); bir şok halini temsil eden Heykel Çocuk ve taciz edilmeye karşı hissettiği öfkeyle ilgili Kutsal Öfke de dahildi. Maria

aynı zamanda zarar görmemiş olan asıl doğasını yansıtan Tatlı Masumiyet ismini verdiği bir simge ve diyalog kurduğu bir parça da yaratmıştı.

Zamanla, hem evde, hem de terapi seanslarında, Heykel Çocuk dağıldı. Kutsal Öfke de geri çekildi ve sahneden indi. Ama bunu yapmadan önce, Kutsal Öfke tüm diğer parçalar tarafından tanınmayı istedi.

Terk Edilmiş Bebek simgesi zamanla değişmeye devam etti, giderek daha neşeli ve karmaşık bir hale geldi. Maria kendisinin eski bir fotoğrafını buldu ve bunu 'zarar görmemiş asıl çocuk' dediği bir simgede kullandı. Fotoğrafı ufak bir kutuya yapıştırdı ve içine yaralı çocuktan geriye kalan birkaç şeyi koydu.

Bu yaralı (ama artık bütün olan) çocuğun başlıca üç kaynağı vardı: Giderek daha sevecen bir ebeveyn figürü olmayı öğrenen kendi yetişkin hali; ben (terapisti) ve Çilek. Bu üçünün sevgisiyle, yaralı çocuk zamanla daha neşeli ve mutlu oldu.

Daha sonradan, Maria yaralı çocuğun (artık ona kendi doğal ismiyle hitap ediyordu) ve Çilek'in bir karışımını yaptı ve aralarındaki sınırların artık daha aşılabilir bir hale geldiğini anlattı. Ayrıca, yetişkin halinin simgeleriyle (bunlardan biri de zamanla evrim geçirdi) ve Kadim Olan dediği öz ruhani haliyle de çalıştı.

Genellikle olduğu gibi, parçalar birbirleriyle daha fazla entegre oldukça, Maria'nın parçalarla çalışması geri planda kaldı. Maria savunma halini bırakınca, yetişkin hali giderek daha fazla Tatlı Masumiyet'e dönüştü. Buna Çi-

lek tarafından gerçekleştirilen yansıtma terapisi ve kendisini hem iç, hem de dış dünyalarda uygun bir şekilde savunma becerisi de destek oldu. Sonuçta Maria'nın bir heykel çocuktan tatlı bir çocuğa ve daha sevecen bir yetişkine dönüştüğünü söyleyebiliriz. Parçalarla çalışma, Maria'nın iyileşmesindeki tek etken değildi ama önemli bir etkendi.

Armağanlar ve yükler

Ayrışmış parçalar genellikle psikolojik yükleri taşırlar. Adeta toksik duygusal maddeleri almış ve bunların özel taşıyıcıları olmuşlardır; böylece, özü itibarıyla bunu sistemin geri kalanı uğraşmasın diye muhafaza ederler. Bu parçalar taşıdıklarını paylaşıp duyguları işlemden geçirdiklerinde yüklerinden kurtulup değişirler. Daha hafif, özgür ve mutlu olurlar.

Parçalar inanılmaz şekillerde evrim geçirir. Uyku halindeki ya da insan olmayan varlıklar gibi hissederken, zamanla evrim geçirerek bireyselleşen benliklere dönüşürler. Bu parçaların karşılanmamış ihtiyaçlarına ilgi gösterilirse ve gizli duygular kabul edilirse, parçalar bunları özgür bırakabilir. Bu durumda, bu parçaları tanımlayan özellikler de değişebilir.

Çalışmamızda en derinlere kadar gidecek olursak, kendi kişisel geçmişimizden çok daha büyük olan bir şeye ulaşırız. Erişilen şeyde hem kişinin en derin özü vardır, hem de Sophia'nın sayfa 255'te anlattığım öyküsündeki gibi kişi ötesi bir doğası... Bu, arketipik enerji olarak da düşünülebilir ve Jung'un doğal ya da kutsal olarak tanımladığı çocuğun bir parçası da olabilir (sayfa 243'e bakınız). Buna bazı gelenek-

lerde Benlik denir. Bu daha gerekli enerjilerin her biri derinlere kök salmıştır.

Bunlar armağanlardır. Bunların evrim geçiren yaralı parçalar olduklarını ya da daha derinlerdeki boyutların altına sızdıklarını söylememiz de önemli değildir. Asıl önemli olan, bu armağanları almak ve onları kalıcı birer parçamız haline getirmektir.

'İçinizdeki Çocuk' çalışması karmaşıklaşınca

İç Aile Sistemleri ve Ses Diyaloğu, parçalarla çalışmaya odaklanan ve iyi bilinen terapilerden ikisidir. Parçalarla çalışmada, gelişimsel yaralar (hayatın ilk dönemlerindeki eksiklikler) için etkili olan unsura daha çok uyan terapi, Gelişimsel İhtiyaçları Karşılama Stratejisidir. Bu terapi, karşılanmamış gelişimsel ihtiyaçları belirlemek ve iyileştirmek için belirli protokollerden faydalanır ve bunu yaptığı için de önemli kaynaklar olarak Anaç Yetişkin Benliği, Koruyucu Yetişkin Benliği ve Ruhsal Öz Benliği kullanır. İyi Anne dediğim anne türünde, anaç ve koruyucu yetişkinin özelliklerini görebilirsiniz. Genç parçaların her zaman bir ebeveyn tavrını benimseyen parçaların bakımına ihtiyacı olur. Ruhsal Öz Benliği az önce anlattığım kişi ötesi Benliğin bir versiyonudur.

Benim gibi birçok terapist, parçalarla çalışmayı faydalı bulur ama yerleşik bir çerçeveye bağlı kalmazlar. Benim yetersiz annelik görmüş kişilerle yaptığım terapinin en azından birkaç çocuk parçasını dahil etmemesi nadir bir olaydır. Bunlar benim terapimin genellikle önemli bir unsurunu oluştururlar.

İçimizdeki çocuk çalışması oldukça basit bir biçimde sunu-

labilmesine rağmen, çoğu zaman basit olmaktan çok uzaktır. Çok uzun çalışmalar yapması gereken danışanlarımın, genellikle çocuk hallerini uzunca bir süre yaşamış olan ya da çok az iletişim ve çok fazla karmaşa barındıran son derece karmaşık iç sistemlere sahip olan kişiler olduğunu görmüşümdür. Şimdi, her ikisine de bir göz atalım.

GEMİDE YETERİ KADAR YETİŞKİN OLMAMASI

Çocukların yetişkinlerin sularında yelken açmaları beklenemez ve zaten buna hazır değillerdir. Zamanlarının büyük bir kısmını çocuk hallerinde geçiren yetişkinler, kendilerini özgüvensiz çocuklar gibi hissederler: Başlarının derde gireceğinden korkarlar, kendilerini yetersiz bulurlar, yalnız hissederler ve sevilmediklerini (çoğu zaman da sevilemeyeceklerini) düşünürler. Reddedilmekten korkarlar, duygusal açıdan genellikle düzensizlikler yaşarlar ve çok güçsüzdürler. Bazıları her şeyin hemen olması gerektiği ya da hiç gerçekleşmediği 'çocuk zamanında' kalmış oldukları için, dürtülerini dışa vurmadan yaşamayı zor bulurlar. İçimizdeki çocukların yetişkin bedenlerinde yaşayan bazıları, kendilerini rahatlatmak için yiyeceklerden ve uyuşturuculardan medet umarlar ya da dilediklerini yapma yoluna başvururlar. Bunlar genellikle kendilerini disiplin altına sokmaya karşı direnç gösterirler. Freud'un tabiriyle, sırf id'den oluşurlar: İstediğim şeyi canım ne vakit isterse o zaman alırım.

Psikodinamik açıdan, bir çocuğun perspektifinden bakarak yaşayan yetişkinler, ego gelişimi konusunda eksik kalırlar. Burada kullandığım çerçevenin içindeki gemide yeteri kadar yetişkin yoktur. Bu kişilerin kendilerini ödüllendirmeyi geciktirmeyi, 'duygularıyla düşünmeyi' kesmeyi, daha tarafsız olmayı ve risk almayı öğrenmeleri, hayal kırıklığını atlatabileceklerini bilmeleri ve kendi iyilikleri için daha fazla sorumluluk almaları gerekir. Bunlar evlilerse, genellikle eşlerini bir ebeveyn rolüne oturturlar ve çocukların ebeveynlere kızdığı gibi eşlerine kızabilirler.

Bazıları bu yetişkin becerilerine hiç sahip değilken, ilginç bir şekilde diğerleri hayatın bazı alanlarında bu becerilere sahip olmadan da gayet yeterli olabilirler ama diğer bazı alanlarında olamazlar... Şu anda aklıma işinde ve ebeveynlikte genel anlamda başarılı olan ama içindeki çocuk devreye girdiği ve değersiz, sevilemez ve yetersiz hissedip ne yapacağını bilemediği için kişisel ilişkilerinde risk alamayan bir adam geldi.

Eğer bir kişi bu yetişkin kapasitesinin en azından bir miktarına sahipse, daha az gelişmiş parçalarından yardım istenebilir. Psikoterapist ve yazar Arnie Mindells'ın 'öncü uç' ve 'arkadan gelen kenar uç' terimleri hoşuma gider. Parçalarla çalışmada gördüğümüz gibi, hiçbirimiz tek bir şey değiliz. Daha becerikli işlevsel yanımız öncü ucumuzdur ve en genç parçalarımız genellikle arkadan gelen ucumuzu oluşturur. Hayatta ilerlemeyi zorlaştıran da bu arkadan gelen uçtur.

Kişiyi teşvik eden, destekleyen ve umursayan Anaç Ebeveyn sesini geliştirmek, bu genç parçaların daha az yapışkan olmaları için gereken desteği verir ve onların donakalmalarına ve eyleme geçmemelerine neden olan korku tepkisini aşmalarını sağlar. Çocuk, aldığı bu destekle ve hayati önem taşıyan 'alma' becerisiyle, gelişimine devam edebilir. Ebeveyn rolünü pratik etmek de yetişkini güçlendirir.

DÜZENSİZ SİSTEMLER

Richard Schwarts'ın İç Aile Sistemleri ve DKB gibi bozukluklarla ilgili çalışmaları, bireysel psişenin son derece karmaşık olabileceğine işaret eder. Neredeyse elli sene önce, Eric Bern'ün Transaksiyonel Analiz'indeki o basit 'çocuk-yetişkin-ebeveyn' haritasının çok ötesindeyiz. Artık çeşitli ayrım seviyelerinde yüzlerce parça olabileceğini biliyoruz. Düzensiz bir sistemde, bu durum içinizde herkesin çığlık attığı ya da bir ağızdan konuşmaya çalıştığı bir tımarhaneyi andırır.

Yüksek seviyedeki bir düzensizlikle çalışmak ağır ve zorlu bir iştir. Daha ön plandaki, bilinçli bir parçanın bir şey öğrenmesi için yeterli değildir ve yeni bir bilginin genellikle çevrimiçi olmayan diğer parçalar tarafından da tekrar tekrar öğrenilmesi gerekir. Buna bir örnek, annesi bir sene önce ölmüş olan ama annesinin ölümü hâlâ bir şok durumu yaratan parçalarını keşfettiğimiz bir kadın danışanımdır.

Buna bir de bazı şeylerin gizli kalması gerektiğini düşünen ve iletişim ağını kontrol eden koruyucu parçaların yarattığı karmaşayı eklerseniz, sistemin büyük bir kısmının neden karanlıkta kaldığını anlarsınız. Bu tür sistemlerin bağlantılı olmayan parçalar, yani *ayrışmış* parçalar olarak tanımlanması gerekir. Disosiyasyon (ayrışma), sistemin bir yerinde meydana gelen bir kopukluk durumudur: Yani çevre, beden, duygu ya da bu durumda, parçalar arasındaki bağlantı eksikliği nedeniyle oluşan bir kopukluktur.

Şimdiki sorun eskinin sorunu

Bir kişi gerçekten de bir çöküş hali yaşadığında, bunun çoğunlukla eski ve acı veren bir deneyimle ilgili olduğunu görürüm.

Bu da bize yeni bir şey söylemez. Birçok kişi bunun aynı sinir yollarını aktif hale getirdiğini ya da eski bir deneyime bağlı olduğunu söyleyebilir. Buna biraz daha farklı bir açıdan bakarsak, bu durum olayların ortak bir taşıyıcıyla birbirine bağlandığını gösterir – bu taşıyıcı ilk deneyimi yaşayan ve bunu şimdiki zamanda bir şekilde yeniden yaşayan parçadır.

Birkaç kere gördüğüm bir durum, bir parçanın kişinin partner seçiminden hoşnut olmaması halidir. Çoğu zaman, kişi partnerinden memnun olabilir ama arada bir emniyette hissetmeme ve uzaklaşma ihtiyacı gibi daha önceki duygularla ilgili eski bir görüş ortaya çıkıverir. Mutsuz olan parçayı belirleyerek ve bunu geçmişten çıkarıp şimdiki zamana getirerek ona yeni bir gerçekliği benimsetebilir, daha çok sıkıntı veren duygular ve korkulara geri dönmesini engelleyebiliriz. Parçalar belirli zamanlarda donakalırlar. Bir kişinin gençken değil, şimdiki zamanda daha fazla kapasitesi olur; zaten geçmiş parçaları şimdiki zamana getirmek de bu yüzden onların yeni bilgiyi ve kapasiteleri göz önüne almalarına ve daha geniş kaynaklı bir yerden yanıt vermelerine yardımcı olabilir.

Bir diğer örnekse, bir yetişkinin tek başına kalmayı çok büyük bir tehdit olarak gördüğü zamanlarda olduğu gibi orantısız bir tepki vermesidir. Yalnız kalmaktan ödü kopan bir yetişkinle karşılaştığımda, bunun genellikle onun çocuk parçasından kaynaklandığını bilirim. O çocuk fiziksel olarak yalnız olduğunda travma yaşamış olabilir ve sürekli olarak hissettiği korku yalnız kalma haline kodlanmıştır. Asıl sorun yalnızlıkla ilgili korku ve onunla ilişkili şeylerdir, diğer insanların yokluğu değil. Yalnızlıktan çok korkan bir çocuk parçanın, geçmişindeki durumdan kurtarılması ya da şimdiki zamanda

rahatlatılması gerekir. İçinizde anaç bir ebeveyn sesi geliştirdiyseniz, bunu yapabilirsiniz. Bu anaç ebeveyn, çocuğa artık tehlike olmadığını hatırlatabilir.

Anneden ayrılma

En zor ve tehlikeli dinamiklerden biri, çocuk parçalardan birinin anneden ayrılmayı kesinkes reddetmesidir. Bu çocuk, *Ama annemin benim için burada olması gerekir!* diye düşünür ve annenin sayısız başarısızlığına rağmen onu bir türlü bırakmaz. Küçük çocuk, *Daha fazla ve daha uzun süre çığlık atarsam, geri gelmek zorunda kalır*, diye düşünür. Ne yazık ki öyle olmaz. Anne genellikle yetişkin bir çocuğun onunla ilgilenmesi için yaptığı talebe, içteki çocuğunkine verdiği ölçüde yanıt vermez ve bu durum her iki tarafı da bir bıkkınlık ve çatışma durumu içinde bırakır.

Bunun üç adımlı bir çözümü vardır:

1. Birlikte çalıştığım yetişkinin, çocuk parçadan gelen taleplerin artık uygun olmayabileceğini ve muhtemelen karşılanmayacağını görmesini sağlarım.
2. Çocuğun bıkkınlığını ve öfkesini bertaraf ederim ve bunların yanı sıra ne tür bir umutsuzluğu ya da çaresizliği varsa, bunları karşılarım. İstediğimiz şeyin olmayacağını kabullendiğimizde, bir de kahırlanma süreci olacaktır.
3. Bu çocuğun o anda içinde yaşamakta olduğu yetişkini fark etmesine yardımcı olurum. Anaç bir parça henüz gelişmemişse, bunun geliştirilmesi gerekir. Genellikle, o parça zaten oradadır (örneğin, kişi gerçek hayattaki çocuklarına karşı anaç bir ebeveyn olabilir) ama içteki çocuk parçalarıyla bağ kurmamıştır. Çocuk parçalarının bu yetişkine güvenmesi zaman alabilir ve içsel güvenli bağlanma dediğimiz şey meydana gelir. Esasında, içimizdeki çocuğun tarihsel anneye yapışmasını engeller, içimizde geliştirdiğimiz daha ilgili bir anneye bağlanmasını sağlarız.

Birinci adım aynı zamanda yetişkinin anneyle ilgili daha tarafsız bir tablo oluşturmasına da yardımcı olur. Annenin yapısını, neler yapabileceğini ve neler yapamayacağını gördüğümüzde, onun duygusal ihmalkarlığını kişiselleştirmekten vazgeçebilir ve ihtiyaçlarımızı karşılanabilecekleri yere götürürüz.

Sophia'nın öyküsü: Kayıp bir benlikle yeniden birleşme

Sophia bana gelene kadar, birçok farklı tipte psikoterapi almıştı. Birlikte yaptığımız çalışmaya birçok yöntem dahildi ve parçalarla çalışma bunlardan sadece bir tanesiydi. Ayrıca klasik yöntemlerden birçoğunu da kullandık; inançları inceleme, duyguları işlemden geçirme, kaynakları belirleme, imgeleme, rol yapma, başa çıkma konusunda yeni stratejiler bulma, hayatın erken dönemine ait senaryoları çözme ve geçmiş travmaların bazılarıyla yeniden uzlaşma gibi.

Terapide en fazla ilerleme kaydeden danışanlarımda gördüğüm gibi, Sophia da seanslar arasında inanılmaz bir duygusal süreçten geçti ve kendisini akıl almaz bir biçimde iyileşmeye adadı. Öyküsünün çok kısa bir bölümünü (izniyle) paylaşacağım çünkü o bölüm onun parçalarla çalışmasıyla ilgili ve size bu çalışmayla ne kadar derinlere gidilebileceğine ve ne kadar gelişme kaydedilebileceğine dair daha iyi bir anlayış sunacak.

Terapiye başladığımızda, Sophia içindeki çocuk parçalarıyla çalışmak konusunda çok heyecanlıydı. Parçalarını deneyimlemesi son derecede netti. Etkileşimlerle ilgili olarak anlattıkları dış etkileşimlerden çok farklı değilmiş gibiydi ama bunlar içsel bir düzlemde meydana geliyordu.

Üstünde çalıştığımız ilk parçalardan biri onu görmezden gelen, rahimdeki bir fetüstü. Bilmemiz gereken önemli bir husus, Sophia annesinin rahmindeyken, doktorun doğum kusurlarına yol açabilecek bir komplikasyon yüzünden ebeveynlerine kürtaj önermiş olması. O yüzden de doğal olarak, daha önceleri yaşamak istememe hissiyle boğuşmuştu. Biz de bu hissi barındıran parça üstünde çalışmaya başladık. Sophia bir odanın köşesine bir beşik koydu ve orada vakit geçirmeye, hoş bir şekilde karşıladığımız parçayla konuşmaya ve ona şarkılar söylemeye başladı. Bu parçanın hisleriyle daha önceden kaynaşmış olduğu için, ona bu konuyu hatırlattım ve bunu yapmaya başladığı takdirde, bu parçadan onu 'duygularıyla boğmamasını' isteyebileceğini açıkladım.

Bu hoş ortamla birlikte, doğmamış olan bebek bir hafta içinde dünyaya geldi ama ilk başlarda tam olarak insan gibi değildi. Daha çok bir karikatür, siyah bir siluet gibiydi. Sophia onun tepkilerini ve içinde çok fazla korku, öfke ve kurban olma hissi taşıdığını hissedebiliyordu. Ona çok ağır ilerlemesini, her yeni durum için bebeğe zaman tanımasını önerdim.

Birkaç ay içinde, bu tam olarak insan olmayan, yedi sekiz yaşlarında bir çocuğa dönüştü. Bir ismi yoktu ama

biz ona 'evsiz çocuk' ismini verdik. Sophia bana bu çocuk parçasının sırtını ona dönerek oturduğunu ama ona artık sokulabildiğini ve onunla konuşmasına izin verdiğini anlattı. Sophia içindeki iki diğer çocuk parçasına sevgiyle sarılırken, evsiz çocuk yatağının kenarında oturuyordu. Sophia onlara yaşamadıkları tüm sevgiyi vermeye ve büyümeleri için güvenli bir ortam yaratmaya çalıştı. Zamanla bu parçaların hepsi evrim geçirdi, bu şefkat dolu ortamda yüklerinden kurtulurken hafiflediler ve daha mutlu oldular.

İyileştirme çalışması şimdiki zamanla ilgili sorunlar ve erken çocukluk dönemi arasında gidip gelerek devam etti. Sophia'nın ailedeki rolü ve bu rolün onun kanatlarını nasıl kopardığı üstünde duruldu. Sophia altı yaşlarındayken, kendisini feda edeceğine dair (içsel seviyede) bir 'anlaşma' yaptığını çok açık ve net bir şekilde hatırlıyordu. Son derece aktif ve enerjik bir çocuktu ama sadece kardeşleri için değil, annesi için de bir bakıcı rolü üstlenmesi gerektiğini hissediyordu. Bu anlaşmadan sonra fiziksel olarak çok güçsüz düşmüş, hayat enerjisinin büyük bir kısmını yitirmiş ve bayılmaya başlamıştı.

İç ve dış dünyalarımızın inanılmaz bir şekilde iç içe geçtiği gibi, Sophia da şimdiki zamanda annesine yardım etmek için bazı çok acı deneyimler yaşamaktaydı. Bu harap edici deneyim, onu annesine ve kardeşlerine bakmak için verdiği sözden vazgeçmeye itti.

Bunu yaptığında, muhteşem bir şey oldu: Bir çocuk olarak kendisini feda etmeden önceki gerçek doğasıyla yeniden bağ kurdu.

Sophia büyük bir özgürlük ve mutluluk hissetti (birçok küçük çocuk gibi) ama deneyimledikleri sadece bir çocuğun düşünceleri ve duyguları değildi. Kendisini aşan bir haldi (bir birey olarak deneyimimizi aşan bir durumdu). Kendisini sınırsız, bedeninden bağımsız, sorunsuz ya da ihtiyaçları olmayan, tatmin olmuş biri gibi hissediyordu. Geniş ve dingin bir zihne sahipti. Hissettiği mutluluk koşulsuz bir mutluluktu ve hiçbir şeye bağlı değildi. Bu hal kısa sürer mi diye onu gözlemledim ama kısa sürmedi. Gidip gelen bir durumdu ama Sophia ona geri dönmeyi her zaman başarıyordu.

Bu genişlemenin kopuk bir hal olmadığı belliydi. Sophia bedenini ve şimdiki zamanda yaşadığı zorlukları hâlâ hissedebiliyordu ama sanki ön plan ve arka plan yer değiştirmişti ve o hale girdiğinde bu engin genişlikte yaşıyordu.

İyileşmemiz bu derinliklere kadar uzanır – yani, psikoterapinin genellikle eleştirildiği o geçmişte 'çamurda yuvarlanmaktan' çok daha öteye gider. Geçmişin, şartlanmış benliğin, hatta bu andaki ve yerdeki bir kişinin kısıtlamalarından kurtulur ve çoğu kişinin *benlik* dediği şeyde bulunan o muazzam özgürlüğe kadar gider.

Sophia bu özgürlüğün, hissettiği acıyı görmezden gelmekten değil, onu böylesi kapsamlı bir şekilde ele almaktan kaynaklandığını vurgulamakta. Çalışmamızın ilk başlarında, belirli kaynakları kullanmıştık. Sophia hissettiği acıyı uzaklaştırmak yerine ifade etmeyi öğrenmişti. Deyim yerindeyse, gözyaşları arasında geçen 'salya sümük' bir işti. Sophia geçmişinin her katmanını soyarken, daha da çok enerji serbest kalmış, daha çok genişleme ve huzur hissi ortaya

çıkmıştı. Sophia onca sene ona engel olan daracık bir kutuda yaşamıştı sanki ve en sonundan oradan kurtulmanın bir yolunu bulmayı başarmıştı.

Çoğu kez olduğu gibi, derin çalışmalarda karanlıktan bir daha geri dönmemek üzere döne döne çıkamayız; yeni acılara dalmaya devam eder, çoğu zaman bu süreçte yeni parçalar keşfederiz. Sophia bana kısa bir süre önce, bu parçaların 'gidecek birisine sahip oldukları için' mutlu olduğunu söyledi. Bu her çocuğun – ve içimizdeki her bir parçanın — ihtiyacı olan bir şeydir. Bir çocuk olarak güvenecek kimsesi olmayan kişiler, genellikle her şeye rağmen yine de gidebilecekleri sağlıklı bir yetişkine ihtiyaç duyarlar. Sophia'nın öyküsünün bize gösterdiği gibi, o sağlıklı yetişkin hemen burada, içimizdedir.

Kendinizin en iyi annesi olmak

Tanınmış Jung analizcisi ve yazar Marion Woodman, "Kendi varlıksallıkları içinde sevilmemiş olan çocuklar, kendilerini nasıl seveceklerini bilmezler. Yetişkinler olarak, kendi kayıp çocuklarını beslemeyi ve onlara annelik etmeyi öğrenmeleri gerekir," demiştir.[2]

Bu öğrenme, aşamalar halinde gerçekleşir. Aslında, bu işe zamanla alışırız. Çocuklarına nasıl bakacağını otomatik olarak bilmeyen ama içgüdüleri ve kalbi uyandırılabilen bir kadın gibi, bizim de çocuk hallerimizle bağ kurma ve ona aktif olarak 'annelik' yapma kapasitemiz de içimizde mevcuttur.

İlk başlarda tuhaf hissedebiliriz ve karşımıza çok sayıda engel çıkabilir. Ortaya çıkan engellerin yanı sıra, adım adım

içsel anneliğe doğru giderken, daha işin başındayken bile cesaret kırıcı bir ses bizi durdurabilir (bu eleştirel bir ebeveynin ya da muhtemelen bir koruyucunun sesidir). Bu ses şöyle der: "Bu, çok saçma." Onun taktiği, ihtiyacı reddetmektir. "Pireyi deve yapıyorsun." "O kadar da kötü değildi. Kendine gel." İşte, burada parçaların farkında olmak bir avantaja dönüşür. Bu düşünceleri sınırlayıp amacımıza doğru ilerlememiz, sadece ve sadece bunun konuşan – ve bir amacı olan – bir parça olduğunu fark ettiğimiz takdirde gerçekleşebilir.

Bilahare karşılaşabileceğimiz engellerden biri de yetersizlik hissidir. İyi annelik görmediyseniz, bunu nasıl yapacağınıza dair hiçbir fikriniz olmadığını hissetmeniz işten bile değildir. Huzursuz olur, ne söyleyeceğinizi ya da yapacağınızı bilemezsiniz ve size doğal gelmeyen bir şeyi yapmaya çalışmak suni bir davranış gibi görünür. Bu da sizi oracıkta durdurmaya yeter.

İçinizdeki yetersiz annelik görmüş olan parçalarla gerçek bir bağ kurmayı başarırsanız, daha önceden ortaya çıkmayarak, istemsiz de olsa terk etme durumunu devam ettirmiş olduğunuz için suçluluk hissedebilirsiniz. Kimse bir başkasına zarar vermenin keskin acısını hissetmek istemez.

Daha önceden de dediğim gibi, bir anne kendi acısını yeniden canlandırmamak için bir çocuktan bilinçsiz olarak uzak durabilmektedir. Siz de aynı şekilde, kalbinizde gömülü duran bir acıyı ortaya çıkarmanın içinizdeki çocuk parçalarıyla yeniden birleşmek için ödenecek çok büyük bir bedel olduğunu hissedebilirsiniz.

Acının yanı sıra, ele geçirilmekten de korkarız. Kendimizle ilgili herhangi bir unsuru bilinçaltına ittiğimizde, genellikle

bununla yüzleştiğimiz takdirde ne yapacağımızı bilemeyeceğimizden korkarız. (Bu durum bastırılmış öfke, üzüntü, cinsellik gibi şeyler için de geçerlidir.) Benzer şekilde, içimizdeki çocuğun ihtiyaçlarıyla başa çıkmak için donanımlı olmadığımızı ve bunların bizi aşacağından ya da ele geçireceğinden korkabiliriz.

Kendinizi yetersiz annelik görmüş çocukla bilinçaltınızda hâlâ ne derece özdeşleştirdiğinize bağlı olarak (çoğu zaman bunu çok uzun süreler yaparız), verecek çok şeyi olan bereketli bir kaynak gibi değil, kurumuş ve tükenmiş hissedersiniz. *Kendim için bile yeteri kadar şeye sahip değilim. Başka birisini duygusal ve fiziksel açıdan nasıl besleyebilirim?* diye düşünebilirsiniz. Kendinizin en iyi annesi olma yolunda karşılaşabileceğiniz pek çok engel vardır.

- Bunlardan hangileri sizin için geçerli?
  - Anaç bir role bürünmenize müdahale eden alçaltıcı, küçümseyici mesajlar almak
  - Nasıl annelik yapacağınızı bilmediğinizi hissetmek
  - Daha önceden ortaya çıkmadığınız için suçluluk hissetmek
  - Kendinizi korumak, içinizdeki acıyı hissetmek istememek
  - Bastırılmış olan her şeyden korkmak
  - Verecek yeteri kadar şeyiniz olmadığını hissetmek
- Bunları aşmanıza ne yardımcı olabilir?

Kendinizin en iyi annesi olmanın en önemli adımı, yetersizliklerinizin, korkularınızın ve savunmalarınızın ötesine ge-

çip kalbinizin yumuşamasına izin vermektir. Açık olan bir kalp sevebilen bir kalptir. İçinizdeki çocuk size yardım edecektir. Bir çocuk 'sevgi bankası' gibidir. İçine ne kadar çok şey koyarsanız, daha da fazlasını geri alırsınız. Çocuklar doğuştan sevecendir; o yüzden, içinizdeki sevilmemiş çocuğa sevginizi biraz olsun belli ettiğinizde bile karşılığını görürsünüz. Ama ilk başlarda her şey biraz inişli çıkışlı olabilir. Çoğunlukla, içimizdeki çocuk ilk başta güvensizlikle karşılık verir. Annesi tarafından defalarca incitilmiş ya da terk edilmiş bir çocuğun ona kollarını açmayacağı gibi, içimizdeki çocuk da benzer şekilde davranabilir. Durum böyleyse, bu çocuğa ulaşmak için elinizden geleni yapın, ısrarla çaba sarf edin ve güven oluşturmanın zaman aldığını bilin.

Kendinize karşı daha anaç bir hale geldiğinizde, erken çocukluk döneminizdekilere paralel tepkileri de ortaya çıkarabilirsiniz. Örneğin, babanız kimsenin 'üzerine titrenmesine' ya da yumuşak davranılmasına katlanamamışsa, kendinize gerçekten de sevecen, nazik bir şekilde davranmaya başladığınızda, babanızın konuşmalarına çok benzeyen içsel konuşmalar duyabilirsiniz. Tetikte olmalı ve içinizdeki duygular ve tepkiler size ait olmadığında bunları fark edebilmelisiniz. İçinizde gelişmekte olan İyi Annenin arkasında durmayı öğrenin.

Yetersiz annelik görmüş ve biyolojik anne olmayı seçmiş olan birçok kadın, bu içsel güçlerle mücadele etmiş ve çocuklarını, kendilerinin başına geldiği gibi, terk etmemeye dair derin bir ruhsal seviyede söz vermişlerdir. İyi Anneler olmayı öğrenmek, izleyecek rol modelleri bulmak, kitaplar okumak ve yardım istemek konusunda ellerinden geleni yapmışlardır.

Bunu nasıl yapacaklarını otomatik olarak bilmeyi beklememişlerdir.

Benzer şekilde, kendimize yeniden ebeveynlik yaparken, bize ilk başlarda doğal gelmeyen şekillerde gelişmeye dair bir adanmışlık sergileyebiliriz. Öyle bir durumda, rol modelleri arayabilir, kitaplar okuyabilir ve yardım isteyebiliriz. Ayrıca, daha önceden bu şekilde kullanmadığımız ama içimizde var olan kapasitelere başvurabiliriz. Yetersiz annelik görmüş birçok kişi çelişkili bir şekilde bir kardeş ya da eş gibi başka kişilerle ilgilenme ve onlara bakma işini üstlenmişlerdir. İçlerinde fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılayacak bir ebeveyn geliştirmeleri için danışanlarıma yardım ederken, Gelişimsel İhtiyaçları Karşılama Stratejisi isimli iyileştirel bir yaklaşım kullanmaktayım. Bu yaklaşım onlara başkalarıyla ilgilendikleri bir zamanı hatırlatır ve bunu içlerinde anaç bir ebeveyn yaratmak için bir temel olarak kullanmalarını sağlar. Bunu siz de deneyebilirsiniz.

> Bir başkasına karşı anaç ya da koruyucu olduğunuzu hissettiğiniz ya da birisinin bakımını fiilen üstlendiğiniz bir zamanı hatırlayın. Bu hissi ta içinize alın. Bunu yoğunlaştırın. Eskiden doğal yatkınlıklarınızı köreltmiş olabilirsiniz ama bunlara artık biraz güç verin. İçinizdeki yeteri kadar ilgilenilmemiş çocuğa annelik yapabilecek anaç bir yetişkin olduğunuzu hissedin. Bunu bedeninizde nasıl hissedersiniz? Bu roldeyken kendinizin içsel bir pozunu çekin; böylece elinizde, daha sonradan bakabileceğiniz bir resim olur.

Çocuğa ulaşmak önceleri çaba sarf etmenizi gerektirebilir ama bu durum sonradan otomatikleşir ve hayatın daha entegre

bir parçası haline gelebilir. İlk başlarda bu işe kattığınız enerjiye dikkat edin. Bu noktada, gücenik bir annenin dokunaklı ses tonunu tekrarlamak istemezsiniz. Çocuğunuz bir yük değil, bir mutluluktur.

Neyse ki içinizdeki çocuğa (çocuklarınıza) iyi bir anne olmak insana doğuştan güç veren bir şeydir. Bir kadın, bunun özsaygısını arttırdığını söylemişti. İlgili ve sevecen olmak insana kendisini iyi hissettirir ve ilişki iyice yerine oturduktan sonra, çocuktan size doğru büyük bir sevgi akacaktır.

Çocuk için güvenli bir yer yaratmak

İyileşme, bağlantımızı kaybettiğimiz parçalarımızı bulmakla başlar. Bunlar bu kitap kapsamında çocuk parçalarımız olarak tanımladığımız parçalardır. Bu çocuk parçaların çoğu birbirinden ayrışıp uzaklaşmışlardır çünkü kendilerini güvende hissetmemişlerdir. Bu savunmasız çocuk parçalarının artık sizinle güvende olduklarını, durumun farklı olduğunu bilmeleri gerekir.

Kendi kendini hipnotize etme halleri (derin rahatlama ve alıcılık halleri) üstünde çalışan Nancy Napier, *Reclaiming Your Self* (Kendinizi Geri Kazanmak) adlı kitabında, "Çocuğu şimdiki zamana getirmek, sürecin önemli bir parçasıdır. Zaman mefhumu olmayan bilinçsizlikte, çocuk ilk çocukluk ortamını şimdiki zamandaymış gibi deneyimlemeye devam eder. Şu anki durumlar o işlevsiz ortamla bağlanınca, çocuk sizinle birlikte şu anda farklı bir yerde yaşadığını fark etmez,"[3] der.

Çocuğu sağlam bir şekilde şimdiki zamanda tutabilmek için daha büyük bir özen göstermeniz gerekir. Çocuk halle-

riyle sevecen bir iç ebeveyn arasında güçlü ve sevgi dolu bir ilişki kurarak, çocuk geçmişten sıyrılabilir ve mutlu bir aile hayatı olabilir. Bu da çocuk parçalarını saygıyla ve empatiyle dinlersek ve onlara sanat ya da diyalog kullanımı gibi kendilerini ifade edecek yollar sağlarsak mümkün olur.

İçinizdeki çocuk hallerinin kendilerini güvende hissetmeleri için neye ihtiyaç duyduklarını öğrenmek amacıyla onlarla diyalog kuracak zamanı ayırmanız iyi olur.

Birlikte geçirilen zaman

Çocuğu travmatik bir geçmişten çıkardığınızda (bunun için bir terapistin yardımı gerekebilir), artık daha çocuk dostu bir ortam yaratabilirsiniz.

Bu ortamı yaratmak için bu çocuk unsuruyla diyalog kurmak, onunla rahat bir şekilde birlikte zaman geçirmek ve çocuğun sevdiğini bildiğiniz şeyleri yapmak yeterlidir. İçinizdeki çocuk açık alanlarda olmayı seviyorsa, onunla mutlaka dışarıda biraz vakit geçirmelisiniz. Belki de ata binmek ya da paten kaymak ona daha besleyici geliyordur. Bazen bu aktiviteleri yaparken, siz de onunla kaynaşarak çocuk gibi olursunuz ama genellikle yetişkin halinizin de orada olduğunu hissedersiniz. Yetişkinin oralarda olması, gözetimde bulunmak, ilişki kurmak ve yeniden ebeveynlik yapmak açısından da iyidir.

Bunun kadar etkili olan bir başka yolsa, zihninizde çocuğun ihtiyaçlarını karşılayacak zamanı yaratmaktır. Bir kadın her gün içindeki üç çocukla vakit geçiriyor ve onlara o yaşlardaki gerçek çocuklara davrandığı gibi davranıyor. Bebeğe banyo yaptırıp kucağına alıyor ve ergen olanı alışverişe gö-

türüyor. İçindeki çocukların her biri, istikrarlı ve sevecen bir evde yaşanabilecek normal gelişimsel aşamalardan geçiyor ve onun İyi Anne bakımıyla iyileşiyorlar.

Çocukluk döneminde yaşadığınız ihmalin yarasını, içinizdeki çocukla şimdi ilgilenerek iyileştirebilirsiniz.

İyi Anne mesajlarıyla çalışmak

Kitabın birinci kısmında, aşağıda tekrarlanmış olan on İyi Anne mesajının bir listesini vermiştim. Bunlar içinizdeki her bir çocuğa iyi bir anne olmanızı sağlayabilir. Size çocuğun varlığını hissetmenize yardımcı olacak bir yol bulmanız ve bu sözleri yüksek sesle söylemenizi öneririm (ister bir oyuncak bebekle, isterse de bir resimle ya da temsille çalışıyor olun). Bunların arasında çocuk açısından daha etkili olanlar var mı diye bakın ve hangilerinin sizin için daha zor olduğunu gözlemleyin. Odaklanmanız gerekenler bunlardır.

Genellikle bir şey bizim için yeni olduğunda, buna temkinli bir şekilde adım atmamız gerekir. Bize yabancı olan hallerle başa çıkarken de aynı şey söz konusudur. Onlara alışmak, onları özümseyebilmek ve bizim parçalarımız olmalarına izin vermek için kendimize fırsat tanımamız gerekir. O yüzden, bu alıştırmaya bol zaman ve yer bırakın. Olumlu bir deneyimi tam anlamıyla hissederseniz, özünde bunu kaynak rezervuarınıza 'yerleştirmiş' olursunuz. Bedeninize dönün ve onun her bir mesaja nasıl tepki verdiğine dikkat edin. Daha alıcı ve tepkilerinizi fark eder olduğunuz rahat bir ortamda çalışmanız daha iyi olur.

- Burada olduğuna memnunum.
- Seni görüyorum.

- Benim için özelsin.
- Sana saygı duyuyorum.
- Seni seviyorum.
- İhtiyaçların benim için önemli. Benden yardım isteyebilirsin.
- Senin için buradayım. Sana vakit ayıracağım.
- Seni güvende tutacağım.
- Benimleyken rahat hissedebilirsin.
- Beni çok mutlu ediyorsun.

Bu listeyle sınırlı kalmayın. Kendi İyi Anne mesajlarınızı da oluşturabilirsiniz. Bunu içinizdeki belirli çocuklara özel olarak yaparsanız, mesajlarınız hedefe daha çok yaklaşır. Bu çocuk hallerine ne duymak istediklerini sorun.

Bir diğer alıştırma da çocuğun sesinden telkin edici ifadeler yaratmaktır: Aşağıda bazı örnekleri görebilirsiniz:

- Annem bana vermeyi ve yardım etmeyi seviyor.
- Bir şeye ihtiyaç duyduğumda annem hazır oluyor ve ben de ona erişebiliyorum.
- Annem benimle çok gurur duyuyor.
- Annem beni gerçekten de seviyor!

Lütfen bunları tek seferlik bir deneyim olarak düşünmeyin. Bunlarla ne kadar sık ve derinden çalışırsanız, içinizde o kadar yer kaplar ve yeni bir temelin parçası haline gelirler.

Çocuğunuza mektup (bir alıştırma)

Rahatsız edilmeyeceğiniz bir zaman ayarlayın ve biraz iç çalışma yapmak için rahatlatıcı bir ortam yaratın. (Buna arka planda çalacak doğru müziği bulmak, bir mum yakmak, telefonunuzu kapatmak ya da özel bir yere gitmek dahil olabilir.) Kısa ve rahatlatıcı bir meditasyondan sonra, içinizdeki çocuğa (birkaç farklı çocuk hali arasında bir ayrım yapmadıysanız) ya da çocuğunuzun belirli bir yaştaki haline bir mektup yazın. Ya normal yetişkin haliniz olarak ya da erişebilirseniz, içinizde bu çocuğa anaç bir ebeveyn olabileceğiniz bir halden yazın. Bu çocuğa yaşadıkları hakkında neler hissettiğinizi söyleyin. Size uygun ve samimi gelirse, birkaç İyi Anne mesajı da ekleyebilirsiniz.

Sevilmemiş çocuğu iyileştirmek

Yetersiz annelik görmüş çoğu kişi için, yeniden ebeveynlik yapmanın önemli odak noktası sevilmemiş çocuğu iyileştirmek olacaktır. Elbette, başka ihtiyaçlar da vardır – rehberlik, cesaret vermek, korumak, demir atmak gibi – ve bunlar sevilmemiş çocuğu iyileştirme sürecinin bir parçası olabilir ama öncelikle yapmanız gereken en önemli şey sıcak ve sevecen bir bağ sunmaktır. Bu çocuk da her çocuk gibi sevilmeye ihtiyaç duymaktadır.

İçteki çocuklardan biri bana hiçbir niyet ve zaman kısıtlaması olmadan birinin ona sadece sarılmasına ihtiyaç duyduğunu söyledi. İyi Annenin onu 'sarıp sarmalamasına' ihtiyaç duyuyordu. Bazı bebek halleri çok hassas ve kırılgandır. O

yüzden de gelişebilmeleri ve olgunlaşabilmeleri için onlara çok nazikçe sarılmak gerekir.

İçinizdeki çocuğa fiziksel ve duygusal açıdan anaç bir tavır sergilerken, fiziksel temasınızın olabileceği bir dış sembolün olması da faydalıdır. Çocukluğunuzu temsil etmek üzere bir oyuncak bebeği ya da içi doldurulmuş bir oyuncak hayvanı kullanabilirsiniz. İnsanların sarılmayı ve okşamayı en çok sevdiği şeyler yumuşak nesnelerdir ve bunlar gözyaşlarınızı da emerler. Bazen insanlar bir oyuncak bebekle uyur ya da bunu göğüslerine dayadıkları bir ana kucağında taşırlar. Çoğu kişi hiç olmazsa bu tür bir sembole sarılır ya da onunla konuşur.

İnsanlar genellikle ilk olarak içlerindeki üç-altı yaş arasında bir çocukla karşılaşırlar ama bir noktada bir bebek de ortaya çıkabilir. Bebekle çalışmak çoğu zaman en acı duyguları ortaya çıkarır. Yaş açısından geriye gidiyor olsanız da, bu ilkel acılarla uğraşmak gücünüzün gösteren bir simgedir.

Fikrinizi değiştirmek

İçinizdeki çocuğa İyi Anne mesajları vermek, başkalarından İyi Anne mesajları almak ve içinizdeki İyi Anneyi geliştirmek, sadece içinizdeki çocuğun ihtiyaçlarını karşılamakla kalmaz. Resmen zihninizi de değiştirir. Bununla da kalmaz, yapınızı, kendinizle ve dünyayla ilgili inançlarınızı da değiştirir.

Zamanla geliştirdiğiniz İyi Anne sesi, çoğu kişinin zihnindeki en büyük filtre olan Eleştirel Ebeveyn sesinin yerini alır. Eleştirel Ebeveyn'de sıkışıp kalırsanız, başkalarına karşı da (en azında zihinsel olarak) öyle olursunuz. Sabırsız, önyargılı

ve kalbinizi onlara açamayan biri haline gelirsiniz. Tabii, kendinize de bu şekilde davranırsınız – muhtemelen bunun nasıl bir şey olduğunu biliyorsunuzdur. Dünyayı karamsar bir filtre yerine, sevgi dolu bir filtreden görmek çok daha iyi olmaz mıydı?

Bu iyileştirici çalışma zaman alır ama buna değer. Zihninizin iç atmosferini değiştirmek, üstlenebileceğiniz en büyük renovasyon işidir.

12.

Psikoterapi: Anne Meseleleri ve Annelik İhtiyaçları

Hiç şüphesiz konuşma terapisinin başlangıcından beri, psikoterapistler danışanlarının anneleriyle ilgili sıkıntılarını dinlemiştir. Terapi yöntemlerinin yaygınlaşmaya başlamasından beri çok mesafe kat ettik ama anne konusu terapistlerin ofislerinde hâlâ ön planda.

Çoğu terapi türünde, faydalı olabilecek yöntemler kullanır – bunların arasında sanat terapisi gibi dışavurumcu terapileri ya da bedeninizi bir bilgi ve öğrenme kaynağı olarak kullanmanızı sağlayan hareketleri, tensel terapiler ya da göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme tedavisini (EMDR) ve brainspotting gibi protokole dayalı terapileri sayabiliriz. Ayrıca, bir önceki kısımda anlatılmış olan parçalarla çalışma terapileri de önemlidir (bunlara bazen ego halleri de denir).

İlişkili olan diğer terapiler arasında, doğum travmasını ve doğum öncesi deneyimleri hedef alanlar, partnerlerle bağlanmaya dayalı terapiler (herhangi bir güvenli bağlanma bu eksiklikleri telafi eder) ve terapistin kasıtlı olarak bir bağlanma figürü olarak davrandığı ve bu ilk eksiliklerden bazılarını kar-

şılamaya çalıştığı terapiler de vardır (sayfa 280'deki 'Yeniden annelik' kısmına bakınız).

Bu seçenekler kişiye özel değildir; o yüzden, bir terapistle içinizdeki anneyi geliştirmek için çalışırken, bir yandan da terapisti İyi Anne olarak deneyimleyebilirsiniz. Bu arada, bu kısımda ilk bağlanma yaralarımıza daha fazla yer verdiğimiz halde, terapide uğraşılan konular ve karşılanmamış gelişimsel ihtiyaçlarımızın hayatın ilk birkaç senesinin çok ilerisine uzandığını da lütfen aklınızda tutun.

Kısa terapilerin ve bilişsel-davranışsal terapilerin erken çocukluk dönemi yaraları açısından çok faydalı olması genellikle beklenmez. Bir başka deyişle, bu tür terapiler neokorteksi, yani düşünen beyni etkileyebilir ama asla duygusal beyne ulaşmaz. Çoğu zaman, duygusal beynin travmalarının yükünü boşaltması ve savunmalarını salıvermesi gerekir. Bu da en kolay, zamanla gelişen güvenli ve besleyici bir ilişkiyle mümkün olur. Ayrıca, *A General Theory of Love* (Genel Sevgi Teorisi) kitabının yazarları olan psikiyatristler Thinas Lewis, Fari Amini ve Richard Lannon'a göre, bir kişinin duygusal beyninin (limbik beyin) değişmesini sağlayan şey, terapistle limbik rezonansa düşmek ve tıpkı bebeğin beyninin ilk olarak annenin beyni tarafından ayarlandığı gibi, onun da terapistin duygusal beyni tarafından ayarlanmasıdır.

Yüzlerce psikoterapi türü olduğu için, danışanlara dokunmak ve ihtiyaçları doğrudan karşılarken terapistin ne kadar ileri gitmesi gerektiği gibi konularda büyük fikri ayrılıkları da yaşanmaktadır. Tartışmalarımın büyük çoğunluğu ana akımda kalacaktır ama sizlere bunun dışında kalan örnekler de vereceğim.

Burada, birkaç terimden bahsetmek faydalı olabilir. *Psikodinamik* terimi genellikle davranışların çocukluk kökenlerini derinlemesine araştıran terapiler için kullanılır; bu tür terapiler terapistle olan ilişkinin tamir edici etkilerine odaklandıklarında da, zaman zaman *ilişkisel terapi* ya da *bağlanmaya dayalı psikoterapi* terimleri kullanılır. Bunlar esas olarak onlara yeni yeni bakmaya başlamış olan kişilere henüz bağlanmamış evlat edinilmiş çocuklar için kullanılan ve tartışmalı bir terapi türü olan *bağlanma terapisi*nden çok farklıdır.

Aşağıdaki tartışma, erken dönem bağlanmalarıyla ilgili uzun vadeli derinlemesine terapilerle ilgilidir.

İyi Anneyle paralellikler

Terapi, tıpkı çocuğun annenin değil, annenin çocuğun ihtiyaçlarını karşılamak için orada olması gibi, terapistin danışanın ihtiyaçlarını karşılamak için orada olması sebebiyle anne-çocuk ilişkisiyle benzerlikler sergiler. İyi Anne gibi, terapist de sizinle uyumlu bir şekilde ilgilenir, her şeyi ifade etmeniz için gerekli olan alanı size verir, içsel deneyiminizle ilgilenir ve zor meseleleri anlatmanıza yardımcı olur. Bazı araştırmacı-klinisyenler, annenin bebeğin sinir sisteminin bir parçası (ama dıştaki bir parçası) ve çocuğun büyümesi için bir platform olması gibi, terapistin de bir danışanla aynı rolü oynadığını ve ona yeni bilinçlilik hallerini ve terapi boyunca paylaşılan hallere girerek ilişki kurmanın yeni yollarını tattırdığını öne sürerler.[1] (Limbik rezonansı hatırlayın.)

Psikiyatrist ve çocuk doktoru D.W. Winnicott, terapistin tıpkı annenin bebeğe sunduğu gibi kucaklayıcı bir ortam sunduğundan söz eder. Winnicott, terapistlerin de kendisini be-

beğine adamış bir anne gibi sabırlı, tahammüllü ve güvenilir olması, danışanlarının isteklerine onların ihtiyaçlarıymış gibi yaklaşması ve onların yanında olabilmek için diğer çıkarları bir kenara koyması gerektiğine inanmaktadır.[2] İyi Anne nasıl ilk başlarda bebeğin ihtiyaçlarını karşılamaya her zaman hazır olup zamanla doğal hayal kırıklıklarının sergilenmesine izin veriyorsa (ama ölçülü bir şekilde), danışanı daha bağımsız olmaya başlayan terapist de biraz geri çekilebilir.

Terapist ve İyi Anne arasındaki bir diğer paralellik de ilişkisel açıdan uyumlu terapistin iki yönlü bir farkındalığa sahip olması, danışanının herhangi bir sorunla başa çıkmasına yardımcı olabilmek için her zaman aralarında neler olup bittiğine dikkat etmesidir. Danışanın duygularıyla uyum içinde olmak bütün terapilerde standarttır ama bütün terapiler özellikle de bağlanma konularıyla ilgili olan ilişki dansına dikkat etmez. Birçok davranışsal, bilişsel ve kısa süreli terapi türlerinin sorun çözme odağı, genellikle bu daha gizil unsura dikkat etmez.

Bu kitapta anlatılan türde anneleri olan danışanlar için, bir terapistin bağlanmayla ilgili konulara dikkat etmemesi, onun çocuğunun ilişkisel ihtiyaçlarından habersiz bir anne gibi olması demektir. Duygusal açıdan orada olmayan annenin farkındalığında sadece o anda yapması gereken iş için yer vardır ve çok stresli olanlar bunu bile güçlükle yapıyor olabilirler. Bu tür anneler dış ihtiyaçlara (belirli bir dereceye kadar) yanıt verebilir ama iç duygular ve ihtiyaçlar için bunu yapamazlar. Duygusal açıdan orada olan terapistin bunların her ikisine de uyumlu olması gerekir.

İlişkisel açıdan 'kör' olan annenin aksine ilişkisel açıdan uyumlu olan terapist, danışan için büyük bir istikrarlılık kaynağı olduğunu bilir. Bu, yetersiz annelik görmüş kişiler için eksik kalmış bir şeydir. Bu kişilerin hayatında, güvenebilecekleri ölçüde düzenli bir şekilde biri olmamıştır ve güven hissinin temeli budur. Bu istikrar ve yardım kaynağı olmaya istekli terapistler erken dönemdeki ortamda ve danışanın ruhunda eksik olan şeylerin yarattığı deliği kapatmaya yardımcı olurlar.

Genellikle, yetersiz annelik görmüş olan bir yetişkin-çocuk, terapistin (Anne gibi) sadece görevi olduğu için onunla ilgilendiğini değil, bu ilginin bu sefer kişisel olduğunu hissetmeye ihtiyaç duyar. Yetersiz annelik görmüş birçok yetişkin, anneleri onları gerçekten tanıyormuş gibi hissetmezler ve bunun bir sonucu olarak, annelerinin onlardan hoşlandığı hissine de sahip değillerdir. Annelerinin iyi kötü onları mecburiyetten (sadece yüzeysel bir düzeyde) sevdiğini hissetmiş olabilirler ama insanlar oldukları gibi kabul edildiklerini hissetmedikçe, gerçek anlamda sevildiklerini (hatta onlardan hoşlanıldığını) bile hissetmezler. Bu tür bir danışanın terapist tarafından gerçekten de sevildiğini hissedebilmesi için, hem potansiyelinin, hem de hissettiği acının görüldüğünü bilmesi gerekir.

Tüm bunlar, terapist açısından büyük bir beceri gerektirir. Terapist hem gerçekten danışanını önemsediğini göstermelidir, hem de ilişkinin açık ve profesyonel kalması ve terapistin ihtiyaçlarına boğulmaması için belirli sınırları korumalıdır.

Bağlanmaya yönelik çalışmalarda göz önüne alınması gereken özel durumlar

Bağlanmaya yönelik terapide terapist, yeni bir bağlanma figürü olarak görev görür, bir bağlanmanın gerçekleşmesi için bir

fırsat sunar ve daha önceki ilişkilerden kalan çözümlenmemiş meselelerin bazılarını çözer. Bu son derece derin bir çalışmadır ve terapistlerin çok sayıda özel beceriye sahip olması gerekir.

İlk olarak, bağlanma yaraları olan danışanların genellikle onları neyin etkilediğinin ve bu etkinin ne kadar olduğunun farkında olmadıklarını bilmek gerek. Bebeklik deneyimlerimizin büyük bir kısmı konuşma öncesinde yaşandığından, belirgin anılar meydana getirecek kadar kodlanıp depolanmamışlardır. Bunlar, hakkında konuşabileceğimiz ya da bilinçli olarak bile farkında olduğumuz şeyler değildir.

Usta bir terapist, kalıpların ve tepkilerin yeniden sergilenip sergilenmediğini izler, bir danışanın beden dilini okur ve danışan açısından neler olup bittiğine ve ikisinin arasında neler geçtiğine dair bilgi olarak kendi deneyimini dikkatle gözlemler. Psikoterapist ve yazar David Wallin'in *Attachment in Psychotherapy* (Psikoterapide Bağlanma) isimli kitabında dediği gibi, "Sözel olarak dile getiremediklerimizi, başkalarıyla yeniden canlandırır, onlara hatırlatır ve/veya cisimleştiririz."[3] Wallin, bağlanma ilişkilerimizin niteliğini, büyük oranda bunları oluşturan sözel olmayan etkileşimlerle belirlendiğini söyler.[4] Göz teması, yüz ifadeleri, yakınlaşma ya da uzaklaşmaların tamamı, bebek ile annenin, iki sevgilinin ve terapist ile danışan arasındaki o hassas dansın parçalarını oluşturur.

Zaman zaman meydana gelebilecek gerileme yüzünden (danışanın çok erken hallere geri gitmesi), ilişkide kaynaşma hisleri yaşanabilir ve bunlar normal sınırları bulanıklaştırabilir. Terapistlerin iyileştirici olmanın ötesine geçen bağımlılığı ilerletmemeye ve kendi sevgi, güç, temas ve benzeri gibi ihtiyaçları için dokunma veya ilişkilerinin herhangi bir diğer

unsurunu kullanmamaya büyük özen göstermesi gerekir. Tahmin edebileceğiniz gibi, kendisine ihtiyaç duyulmasını hisseden karşılıklı bağımlı bir terapist iyileştirici olmaktan ziyade, tuzağa düşürücü ve yaralayıcı olabilir.

Terapinin en yoğun türlerinde, terapist bir şekilde idealleştirilir ve bir süre pembe gözlüklerin arkasından görülür. Terapist, danışanın sevgisinin ve sevgi ihtiyacının gözlerinden görülür hale gelir. Bu sevginin çocukken hayatımızda eksik olan şeylerin yerini doldurmasını o kadar çok isteriz ki bu boşluğu terapistlerimizle doldurur, onlara sahip olduklarından daha fazla özellik atfederiz. Onları oldukları gibi değil, ihtiyaç duyduğumuz gibi görürüz.

Bu idealleştirme, bir süreliğine avantajlıdır çünkü tıpkı bir çocuğun ebeveynlerini idealleştirmesinin onlara bağlanmasına yardım edeceğine inanıldığı gibi, terapistlerimize bağlanmamıza da yardımcı olur. Bazıları sırf mecburiyetten bütün çocukların ebeveynlerini idealleştirdiğine inanırken, ben bundan çok da emin değilim. Bir kadın danışanım, bana annesiyle ilgili olarak hatırladığı ilk anısının, onun çok kısıtlı kapasiteye sahip birisi olması olduğunu söylemişti. Üç yaşındayken, kendisini annesinden daha zeki hissediyordu. Doğal olarak, üç yaşındaki bir çocuk annesinden daha fazla hayat deneyimine sahip olamaz ama bu deneyimle ilgili bir şey ürkütücü derecede doğru çıkan bir kehanet gibiydi. Kadın büyüdüğünde bir doktor oldu ve annesi çok kısıtlı olgunluğa erişen bir kadın olarak kaldı.

Bütün terapi türlerinde danışanlar açısından bir miktar savunmasızlık söz konusudur ama ilk terk edilme yaralarımızla uğraşmak ve ihtiyaç ve bağımlılık hislerimizin terapötik ilişkide meydana çıkmasına izin vermek, bu savunmasızlık hissini gerçekten de derinleştirir. Danışanın bu duygulara taham-

mül etmesi ve kendini ifade etmesi için büyük bir çaba sarf etmesi, terapistlerin de bunlarla saygı göstermesi ve beceriyle başa çıkmayı bilmesi gerekir.

Gördüğünüz gibi, erken dönemde yaşanan bağlanma meseleleri üstünde çalışmak çok hassas bir iştir ve açıkçası her terapist ya da her terapi türü buna uygun değildir. Anlatmakta olduğum bağlanmaya yönelik terapi türünde, ilişki iyileşme için bir araç haline gelir. Diğer terapilerde, ilişkinin diğer unsurları da kapsayacak kadar güçlü olması gerekir ama bazı müdahalelerin iyileşme açısından daha belirli araçlar olduğu düşünülür.

Terapide dokunma

Birçok terapist danışanlarına dokunmayı kısıtlama ya da dokunmaktan kaçınma doğrultusunda eğitim almıştır. Psikodinamik terapide, dokunma ihtiyacı üstünde durulur ama danışanın bunları 'aşmasına' yardım etmektense, bu dokunma ihtiyaçlarını ilişkiye getirmek 'aşırı bir davranış' olarak düşünülür. Daha fazla 'beden odaklı' ya da eğitimleri daha az geleneksel olan terapistler, genellikle bu konuda farklı düşüncelere sahiptir. Bazıları aşırı gergin bir danışanı sakinleştirmek için ona dokunabilir; bazıları da dokunmayı danışanların deneyimleriyle uyumlu hale getirmek için kullanabilir, diğerleriyse arada sırada dokunmanın danışanları için önemli olduğunu çünkü geçmişlerinin büyük bir kısmının dokunulmadan geçtiğini düşünürler. Bir travma uzmanı, danışanınıza *dokunmamanın* etik olmayacağı bir zaman gelebileceğini çünkü iyileşmenin çok gerekli bir parçasını içerdiğini söylemişti.

Erken dönemde yaşanan bağlanma yaraları üstünde çalışırken, dokunmayla ilgili konular daha sık gündeme gelir. Çoğu zaman danışanlar ortalamanın üstünde bir dokunma eksikliğiyle ve dokunma açlığıyla size gelebilirler. Dokunmaya daha fazla ihtiyaç duyuyorlardır ve dokunmanın bu kişiler üstünde daha büyük bir etkisi vardır.

Bir terapist, danışanının temas ve destekle ilgili ihtiyaçlarını, danışanın onun elini tutmasına ya da kendi ayağıyla onun ayağına değerek ifade etmesine izin vermişti. Böylece, temasa karşı duyulan o temel ihtiyaç karşılanmış ve danışanın reddedilme ve birisine ulaşmayla ilgili sıkıntıları kafa karıştırıcı olabilecek türden bedensel temas olmadan kolaylıkla karşılanmıştı.

Çocukluklarında dokunmanın uygunsuz bir şekilde cinselliğe dönüştüğü ya da dokunmayla aşırı uyarılan veya dokunmaya karşı savunmacı olan yetişkinlerin belirli zayıflıkları olması beklenen bir şeydir. Dokunma onlara çok güçlü ya da fazla tehditkar gelebilir. Bu, çok karmaşık bir konudur.

Eğitimleri dokunma konusunu da içeren birçok terapist, dokunmadan önce her zaman izin istemeyi ve ne yapacaklarını sözel olarak dile getirmeyi öğrenmiştir. ("Bunu yaparken, omzuna dokunmamın bir sakıncası var mı? Sadece şurana şöyle dokunacağım. Bu, seni nasıl hissettiriyor?")

Bir terapist, danışan için önemli bir adım olduğunda dokunma eylemini onu başlatmasına izin verebilir – dokunmanın ya da ihtiyaç sahibi olmanın fazla tehlikeli geldiği hayatının erken döneminde yaşadığı sorunları terapistine anlatırken onun elini tutmak isteyen yukarıdaki kadın örneğinde olduğu gibi. Şayet bir danışanın dokunuşu fazla baştan çıkarıcı ve manipülatif gelirse ya da danışan sınırlara saygı duymuyormuş gibi davranıyorsa, terapistin bu konuda onunla yüzleşmesi gerekir.

Yeniden annelik

Zaman zaman 'vekil anne' rolünü doğrudan üstlenmeye ve dokunmaya da istekli bir terapist olabilir. Bu tür terapistlerden biri, yetişkin kadınlara 'yeniden annelik yapma terapisi' uyguluyor, danışanlarının bağımlılık ve bağlanma ihtiyaçlarına teslim olmaları ve bunların karşılamasını kabul etmeleri için onları teşvik ediyor. "Yetersiz annelik görmüş kadınları sevgi açlığı hissettikleri için utandırmak yerine, onların bu duygusunu ciddiye alıyorum," diyor terapist Soonja Kim.[5] İyi Anne olarak onları (en radikal biçimde) sevmeye istekli bir halde yanlarında oluyor. Buna sarılma ihtiyacı hisseden danışanlarına sarılmak ve benim İyi Anne mesajları dediğim şeyleri söylemek de dahil.

Soonja Kim danışanlarını geriye yaslanıp bu sevgi dolu ilgiyi kabullenmeye davet ediyor:

Pasif sevgi, ihtimam gördüğünüz ama sizin bunu açığa çıkarmak için fazla bir şey yapmadığınız türden sevgidir. Bu tür bir sevgiyi veren kişinin daha fazla empati sahibi ve sezgisel olması, alan kişinin de daha alıcı olması gerekir. Pasif sevgi almak, sevgiyi kazanmak için çok aktif olmak zorunda kalmış yetersiz annelik görmüş kadınlar için son derece iyileştirici olabilir. Duygusal ihtiyaçlarıyla ilgili o kadar büyük bir utanç içindedirler ki ihtiyaçlarını doğrudan açığa çıkarmadan bunun verilebilmesi onlara çok büyük bir rahatlama sağlar.[6]

Kim sözlerine şöyle devam ediyor:

Bağımlılık ve bağlılık ihtiyaçlarınızın bir annelik figürü tarafından tatlı bir şekilde kucaklandığını hissettiğinizde ve kendinize pasif sevgiyi alma izni verdiğinizde, bedeninizde, kalbinizde, zihninizde ve ruhunuzda yavaş yavaş bir rahatlama meydana gelir. Bu rahatlama hali içinde, ilk baştan büyüme çağında ihtiyaç duyduğunuz ilgi ve o tatlı sevgi eksik kaldığı için bir kahırlanma dönemi yaşayabilirsiniz. Ama kahırlanma eyleminin akıp gitmesine izin verirken, gerçek kimliğinize erişebileceğiniz daha derin bir rahatlama haline geçebilirsiniz. Aynı zamanda, sizi hissetmiş olduğunuz derin yalnızlık hissinden azat eden bütün varlıklarla aranızda gerçek bir bağ olduğunu da hissedebilirsiniz."[7]

Birçok kişi daha derin bir bağ kurma haline ve kişinin içinde yatan esas doğasına girip rahatlamanın çok ihtiyaç duyulan bir iyileşme olduğunu kabul eder. Bazıları da bunun doğuştan gelen ancak anneler bir bebeğin varlığını destekleyemediğinde kaybedilen bir hak olduğunu söylerler.

Bu tür çalışmalar, bazen geleneksel elli dakikadan daha uzun süreli seansları gerekli kılar. Bazen de birkaç saat süren ve farklı şekiller alan seanslar da gerekli olabilir. Neredeyse elli yaşında olan bir kadın, duygusal açıdan orada olmayan annesiyle ilgili konularla ilgili olarak bir seneden daha uzun bir süre boyunca terapistiyle telefonda bir dizi seans yaptıklarını anlattı. Bu kadın, terapistinin bulunduğu şehre gitmiş ve uzun seanslar yapabilmek, hatta bir de terapistin ailesiyle seans dışı zaman geçirmek için yakınlardaki bir pansiyonda kalmıştı. (Unutmayın ki burada annesi tarafından asla istenmemiş bir kadının sevgi dolu insan temasına ve bir yerlere dahil edilmeye duyduğu ihtiyaçtan söz ediyoruz.)

Aşağıda bu kadının bebeklik döneminde yaşadığı acının en derinlerine inişiyle ve terapistinin ona sarılmasının ne anlama geldiğiyle ilgili olarak söylediklerini bulacaksınız:

Ta içimden, varlığımın derinliklerinden ağlıyordum ve o anda her şeyden çok sevginin beni kucaklayıp sarmalamasını istiyordum ki terapistim bunu yaptı. Bir süre sonra, terapistimin orada olduğunu bildiğim halde, bana sarılan kişi o değilmiş gibi gelmeye başladı.

[Daha sonradan] bana sevginin ta kendisinin sarılıyormuş gibi harikulade bir hisse kapıldım. Bu sarılma adeta terapistimi ve ailemi aşıyordu ve sarılmanın da çok daha ötesinde bir şeydi. Çok derinlerdeki bir gerçeğe dokunmuştuk. Benim için, o sevgi sarılışı tüm hayatım boyunca ihtiyaç duyduğun sevginin ve kucaklamanın bir metaforudur. Çok, gerçekten çok istenilme arzusu; var olduğumun kabul edilmesi ve var olma ve yaşama hakkını kazanmak zorunda olmayışım; güzel ve sevilebilir olduğum hissi (birisinin bana sarılması ve zehirmişim gibi davranmaması)... Bütün bunları yaşamıştım. Eh, daha ne diyebilirim ki?

Ne var ki, bu erken yeniden annelik terapi yöntemi, her zaman iyi başa çıkılamayan güçlü bir ilaçtır. Danışanlarına sarılan, onlarla sürekli göz teması kuran, onlara iyileştirici sözel mesajlar ve bazen bir biberon bile veren birçok terapist olduğunu duydum. Danışanlar bu konuda karışık sonuçlardan söz etmiştir. Terapistlerin bağımlılık haline geri dönmesi için teşvik edilmiş olan bir danışanlarını terk ettiklerinde ortaya ciddi

sorunlar çıktığını da duydum. Bazen de, yapılan çalışma faydalı olmuş ama danışan için gerekli olan çözümleri her zaman sunamamış olabiliyorlar. İyi anneliğin ilk kuralı uyum içinde olmak; dolayısıyla, iyi niyetli ve şefkat dolu olmakla birlikte danışanla tam olarak uyum içinde olmayan terapistlerin bile en iyi sonuçları alması beklenemez.

Ben özgün, uyumlu, güvenilir ve saygı dolu bağlanmaların iyileştirici bir gücü olduğuna inanıyorum ama bunun bir terapistin birtakım diğer müdahalelerde olduğu gibi cebinden çıkarabileceği bir şey olduğunu düşünmüyorum. Bu yüzden de bir formül gibi uygulanan değil, terapide organik bir şekilde ortaya çıkan ihtiyaçlara ve tepkilere daha çok güveniyorum.

Bir terapist olarak, ben şahsen kendi yeniden annelik görme deneyimini böyle yaşadım. Birkaç sene boyunca başka erken dönem travmaları üstünde çalışırken, yeniden annelik görmeye karşı hissettiğim ihtiyacın içimin ta derinlerinden yükseldiğini hissetmiştim. Diğer kişilerin de dediği gibi, kalbimde annenin olması gereken yerde bir delik açılmış gibiydi. Terapistime annemin yerine geçmesini istediğimi söylediğimde, biraz tereddüt etti. (Bu, profesyonel eğitimimize çok aykırı bir durumdu.) Ama sonra o da kalbinden geçtiği gibi davrandı ve gerçekten de benim yanımda oldu. Bana sarılmayı teklif etmedi (ben bunu asla istemedim) ama dokunmaktan çekinmedi ve bu benim için çok iyileştirici oldu. Bence aramızdaki en derin bağ, birbirimizin gözlerinin içine derin bakışlarla baktığımız anda kuruldu. Bu bağ gözlerimden doğrudan yüreğime gitti. Benim için inanılmaz bir deneyimdi ve (içsel olarak güçlendirdiğim) bu bağ za-

manla kendimle ve hayatla ilgili tüm deneyimimi yeniden düzenlememle sonuçlandı. Bana hayatımda eksik olan elzem şeyleri deneyimleme şansı verdi ve bu sayede gelişimimin çok büyük adımlar atmasını sağladı. Daha sonradan bu konu hakkında konuşurken, o terapideki en önemli unsurun, benim sevildiğimi gayet elle tutulabilir ve gerçek bir şekilde hissetmiş olmam olduğunu söylemişimdir.

Bir başınalıktan güvenli bağlanmaya

Terapide her şey yolunda gittiğinde, biz de büyür ve yeni seçenekler geliştiririz. Savunmasız olmadıklarını iddia eden kişiler, birini fiilen iç dünyalarına almaya yetecek ölçüde savunmasızlığa tahammül etmeyi öğrenebilirler. Aşağıda kendi kendine yeten bir stratejiye sahip bir kişinin terapistiyle birlikte yaşadığı ilerleme örneğini okuyabilirsiniz:

1. KORUYUCU YALNIZLIK: Kendini koruma duruşu, başkalarını kendine yaklaştırmamak anlamına gelir. Olası reddedilmelerin yaratacağı acıya karşı bir savunma şeklidir. Kendi kendine yeten kişi, sevginin orada olmayacağı ve bu yüzden de bunu istememenin daha iyi olacağı sonucuna varmıştır. Herhangi bir sıcaklık ve sevgi ifadesi bu duruşu bozar.

2. ZIRHTAKİ ÇATLAKLAR: Sabırlı ve uyumlu terapist, eninde sonunda danışanının görüldüğünü ve anlaşıldığını hissetmesine yardımcı olmanın yollarını bulur ve onun koruyucu zırhının bir kısmını eritir.

3. DUYGU İKİLEMİ VE DERİN İSTEKLER: Daha fazla temasa tahammül edildikçe, yüzeye çıkan bastırılmış derin istekler eski

savunmalarla savaşmaya başlar. Artık kararsızlıkla birlikte, hem bir ‘dur,’ hem de ‘git,’ mesajı vardır.

4. ERİME: Derin arzu çok uzun süre bastırıldığından, yüzeye çıktığında çok güçlü olur. Hatta direnci eritecek ve danışanı çıplak ve savunmasız hissettirecek kadar güçlü olabilir.

5. KORKU: Savunmasız ve bağımlı hissetmek, alarm zillerinin çalmasına neden olabilir. Bu da kendi kendine yeten kişilerin her ne pahasına olursa olsun kaçınmayı öğrenmesi gereken bir şeydir.

6. GÜVENSİZLİK: Korkuya kapılınca, daha fazla bağlanma durumu oluşur ve terapist danışan için çok önemli hale gelir. Bu durum genellikle danışanın tahammül edemeyeceği kadar zordur. Terapistler (tatil ya da iş için) bir yerlere gidebilir ve kısıtlı bir şekilde ulaşılır olurlar. Danışanın yetişkin kısmı bunu anlar ama bebeğin uyarılmış olan bağlanma ihtiyaçlarının haftada bir saatte giderilmesi mümkün değildir. Bebek halinin duygularıyla boğuşan danışan, hayatta kalabilmek için terapistine ihtiyaç duyduğunu hissedebilir. Terapist bir yere gittiğinde kendini bu hallerde bulan danışan, terapistin geri gelmeyeceğinden ya da onu aynı şekilde önemsemeyeceğinden korkabilir.

7. FİZİKSEL VE DUYGUSAL OLARAK DOLURAN SEVGİYİ İÇMEK: Güvensizlik hislerine rağmen, danışan giderek ona sunulan sevgiyi daha fazla kabul edip keyfini çıkarır hale gelir ve minnet ve tatmin hisseder.

8. KURULAN BAĞLANMANIN YARATTIĞI GÜVEN HİSSİNİ ARTIRMAK: Terapistle danışan arasındaki bağ güçlenmeye devam ettikçe daha da sağlam ve dayanıklı hale gelir. Dolayısıyla, ilişkinin (bir tatil, bir yanlış anlaşılma nedeniyle) kesintiye uğramasına daha kolaylıkla tahammül edilir ve danışanın daha az telkine ihtiyacı olur.

9. SAĞLIKLI HAK EDİŞ HİSSİ: Zamanla ve düzenli olumlu yanıtlarla, danışan güven kazanır ve birtakım şeyleri hak ettiğini ve dilediklerini isteyebileceğini hissetmeye başlar. Bunun özgüven ve diğer ilişkiler üstünde olumlu bir etkisi vardır.

10. BAĞLANMA FİGÜRÜNÜ İÇSELLEŞTİRMEK: Hem bağlanma figürünün varlığı, hem de ilişkiyi oluşturan iyi duygular danışanın psişesinin ve yapısının parçası haline gelir. Güvenli bir bağlanmada, o kişi kalbinizin bir parçası olur. (Sayfa 235'teki 'Portatif İyi Anneniz' kısmına bakınız.)

Burada size korunma amacı taşıyan bir tek başınalıkla başlayan ve kendi kendine yeten tarzdan söz ediyorum ama bu her zaman belirgin olan bir tek başınalık değildir. Bağlanma yaraları uzun bir süre gizli kalabilir. Bu aşamalardan geçen bir danışan, ortaya çıkmayan ve yüzeyin altında bulunan bağlanma yaralarını iyileştirmek için aynı güce sahip olmayan rahat ve yakın arkadaşlıklara sahip olabilir. Kendi kendine yeten tarza sahip bir yetişkinin, onlarca sene süren ama ancak bağlanma teknesini sarsmayacak kadarlık bir mesafede olan istikrarlı bir evliliği bile olabilir. Bu süreci yakın bir iyileştiren ilişki içeriğinde anlatmama rağmen, buna benzer bir süreç istikrarlı bir şekilde orada olan ve bu evrimi destekleyen her potansiyel bağlanma figürüyle gerçekleşebilir.

Hüsrandan tatmin hissine

Saplantılı bağlanma tarzı olanlar için, ilerleme farklı olacaktır. Bu durumda, uyanma ihtiyacı hissedilmez ve bağlanma sistemi 'fazla açıktır.' Kişi, bağ kurmaya sabitlenmiş, bunu takıntı haline getirmiştir. Diane Poole Heller'a göre (sayfa 289'daki referansa bakınız), burada yapılması gereken şey bir tatmin haline ulaşabilmek için önerilen bağı kabul etmektir. Her zaman bağ kurmayı aradıkları halde, bu bağlanma stratejisine sahip olanlar, onlara sunulan bağı ya göz ardı ederler ya da bunun farkına varmazlar; dolayısıyla, bağlanma açlıkları giderilmez ve artan bir endişe hali içinde kalırlar. Teskin edilemeyecek kadar üzgün olan huysuz bir bebek gibi olurlar. Üzüntü hissi, bağı kabul etmelerini engeller. Bir kez daha, bu danışanın 'hissedilir hissetmesi' ve sevgiyi (hem terapötik ilişkide, hem de diğer önemli ilişkilerde) kabul etmesi için uyum ve istikrar içinde olmak, sabır göstermek ve bir yol bulmak çok büyük bir önem taşır. Sonuç olarak, bu duygular kişinin hak edilmiş bir güvenli bağlanma noktasına varmasını sağlar.

'Öğreten Anne' olarak terapist

Bunun gibi çok yoğun ilişkisel bir süreçte, danışanlar için en zor olan şeylerden biri de o tadına doyum olmayan, çok uzun süredir istenilen ve danışanın sonsuza dek yaşamak istediği İyi Anne deneyimini sunan terapistin geçici olarak orada olduğunu anlamaktır. Siz içinizdeki İyi Anneyi geliştirirken, terapist geçici olarak onun yerini almıştır. Terapist onun tüm şefkatini, bilgeliğini ve sabrını yansıtırken, size sadece bu işin düzgün yapıldığında nasıl olduğunu göstermektedir. Ben bu tür bir terapiste

Öğreten Anne diyorum; o size örnek olmak, yetişkin halinize bunu nasıl yapacağınızı göstermek için oradadır.

Noel Günü'nde ya da uzun bir hafta sonunda veya gecenin bir yarısı orada olacak kişi terapist değil, içinizdeki annedir. Elbette, terapisti ne kadar içselleştirdiğinize bağlı olarak, ona da dilediğiniz zaman ulaşabilirsiniz.

İçimizdeki anneye doğrudan gönderme yapmadan bile, terapistin kendinize destek vermek ya da kendinizi doğru dürüst korumak gibi üstünde durmadığınız yönlerinizi bile bir anda hayata geçirdiği söylenebilir. Bunların sadece terapistin ofisinde mümkün olmasını istemeyiz. Usta bir terapist danışanın bu kapasitelerini, bunların 7/24 orada olacağı şekilde içselleştirmesine yardımcı olmalıdır.

Terapistlere tavsiye

Bana göre, duygusal ihmal ve taciz üstünde çalışmak biraz yavaş ilerleyen, çoğu zaman da yürek parçalayıcı bir iştir. Bu alanda karşınıza çıkacak olan taleplerle ve duygusal acıyla başa çıkabileceğiniz duygusal kaynaklara sahip olmanız önemlidir. Danışanlar gerekli olan duygusal dalga boyuna sahip olmayan ve reddedici ya da orada olmayan bir anneyi kopyalayan terapistler yüzünden ciddi yaralar alabilirler.

Bu süreç şefkatli ve sabırlı olmayı gerektirir: Şefkatli olmayı gerektirir çünkü danışanlarımızın içindeki inanılmaz derecede hassas ve genç alanlarla uğraşırız; sabır gerektirir çünkü kişinin temelini yeniden inşa etmek uzun vadeli bir iştir. Karşınıza en sert taciz ya da ihmal vakaları çıkana dek, terapi alanında birkaç sene dahi çalışmış olabilirsiniz. Danışanın

size güvenmesi ve geçmişinde en çok bocaladığı şeyle başa çıkmaya hazır olması zaman alır. Bu arada, masum olduğunu düşündüğünüz bir şeyin altında ne zaman bir mayın tarlası olduğunu asla tam olarak bilemezsiniz.

Gerekli sabra, iç güce, konularla ilgili bilgiye ve terapi becerilerine sahip olduğunuzu bilmenin yanı sıra, kendi bağlanma dinamiklerinizi anlamanız da önemlidir. Çoğu terapistin bir güvensiz bağlanma geçmişi vardır; bunun ne kadarı üstünde çalıştığınız da büyük bir önem taşır. Danışanlarınızın sizinle güvenli bağlanmalar kurabilmesi, sizin bu bağlanmayı hoş duruşunuzla, sıcaklığınızla, empatinizle ve uyumunuzla ve onların ihtiyaçlarıyla ve size karşı bıkkınlıklarıyla başa çıkabilecek beceriyle geliştirmelerine yardımcı olmaya hazır olmanıza bağlıdır.

Bağlanmayla ilgili kendi hassasiyetlerinizin de nasıl harekete geçtiğini bilmeniz gerekir. Böyle bir şey örneğin, size yapışan bir danışanla mı yoksa sizi iç dünyasına sokmayan bir danışanla mı gerçekleşiyor? Güçlü yönleriniz bazı danışan türleri için diğerlerine kıyasla daha etkili olacaktır. Örneğin, daha saplantılı bir bağlanma stratejisine sahip ve daha fazla sözel telkine ihtiyaç duyan danışanların, güvenmeyi öğrenmesi gerekenlere kıyasla benden daha az memnun olduklarını görüyorum. Varlığım genellikle fazlaca geniş bir alana yayılmış oluyor ve bazı danışanların ihtiyaç duyduğu kadar onlara ulaşamıyor.

Bağlanmayla ilgili konularda çalışmaya odaklanmak için eğitim almayı faydalı bulabilirsiniz. Diane Poole Heller, DARe (Dinamik Bağlanmayla İlgili Yeniden Kalıp Oluşturma Deneyimi) yöntemiyle terapistlere birkaç seviyeli eğitim ve sertifika programı sunmaktadır. Buna çeşitli bağlanma strate-

jilerini ve her biri için faydalı olan terapötik müdahaleleri öğrenmek de dahildir.[8] Ayrıca, çeşitli bağlanma tarzlarıyla ilgili çalışmalar yapmaya dair bilgileri, David Wallin'in *Attachment in Psychoterapy* isimli kitabında ya da bireysel olarak verdiği eğitimlerde bulabilirsiniz.[9]

Belirli tiplerdeki ebeveynlerle çalışan yazarlar ve terapistler de eğitim verebilirler. Örneğin, Karyn McBride terapistlere narsist annelerle ilgili iyileşme çalışmalarına dayalı kısa eğitimler sunuyor.[10] Duygusal ihmal, istismar ve iyi ebeveynlik türleri konularına ne kadar aşina olursanız, genel olarak o kadar faydalı olursunuz.

Bu ödüllendirici ama çok da zorlayıcı bir iştir; dolayısıyla, bu konudaki kapasitelerinizi ve kısıtlamalarınızı bilmeniz önemlidir. Süpervizyon almak, becerilerinizi genişletmek ve bunları bu tür bir alanda öne çıkarmak, kaçınılmaz bir şekilde karşınıza çıkacak olan 'gelişme fırsatlarını' elde etmenize yardımcı olabilir.

Bu çalışmada da diğer alanlarda olduğu gibi en önemli unsur, kendi iyileşme ve noksansızlık derecenizdir. Dünyadaki bütün kitapları okumak bile, sakin olmak yerine tepkisel olan ya da hiçbir eksiği olmadığını düşünen bir egonun içinde bulunduğu bir sistemi telafi edemez. 'Kendi işinizi' yapmaya devam etmekten daha iyisi yoktur; zaten bu gayrı resmi bir şekilde sizin kendi yöntemlerinizle, iyileştirici bir ilişkiyle, hatta ruhsal çalışmalar aracılığıyla bile gerçekleşebilir. David Wallin'in dediği gibi, "İşimizin araçları bizleriz."

13.

Daha Başka İyileştirici Adımlar ve Pratik Stratejiler

Sizlere anne yaranızı iyileştirmeniz için birçok seçenek verdim ama belirlemiş olduğumuz ihtiyaçlara dayanarak oluşturduğum bu proaktif yaklaşımı yazmazsam, seçenekler eksik kalmış olur:

- Herkes çocukluğunda eksik olan İyi Annenin yerine geçmeye istekli birisini bulacak kadar şanslı değildir.
- Herkesin bilinçli bir ilişki isteyen ve o ilişkinin çocukluk yaralarını ve karşılanmamış ihtiyaçları düzeltmek için bir yer olmasına izin verecek bir partneri yoktur.
- Herkes Muhteşem Anne'ye ya da arketipik alanda çalışmaya karşı bir çekim hissetmez.
- Herkes psikoterapi yapmak için gerekli olan kaynaklara, adanmışlığa ya da eğilime sahip değildir.
- Herkes içimizdeki çocukla ilgili çalışma yapmak konusunda rahat değildir.
- Ama yukarıdakilerden herhangi birisine ek olarak, *herkes* bu kısımdaki bakış açısını çocukluk döneminden

kalan ihtiyaçları belirlemek ve karşılamak için proaktif bir şekilde *kullanabilir*.

Belirli 'boşlukların' tespit edilmesi

Yetersiz annelik görmüş olan bir çocuk için, annenin olmuş olması gereken yerdeki boşluk evren kadar büyük gelebilir. Bir yetişkin olarak buna geri döndüğümüzde, bu boşluğu kapatmanın mümkün olamayacağını hissedebiliriz.

Bunu (bir gerçek olarak değil de) bir duygu olarak kabul etmek ve boşluğun doldurulabilmesinin *mümkün* olduğunu anlamak çok büyük bir önem taşır. Ruhumuzdaki bu noktanın, ihtiyaç duydukları desteği almadılar diye boşlukları henüz doldurulmamış olan parçalarımızın bulunduğu yer olduğunu hatırlamak faydalı olur. Bu, sonsuz bir hiçlik değil, İyi Annenin işlevlerinin karşılamaması nedeniyle açılan belirli deliklerden oluşan bir şeydir. Bu boşlukların arası kurak alanlardır! Eksik olan şeylere rağmen, gelişiminizin destek gördüğü yerler ve sonuç olarak, sağlam ve gerçek olan parçalarınız vardır. Hâlâ eksik ya da gelişmemiş olan şeylerin yanı sırada, orada nelerin bulunduğunu hissetmek de önemlidir.

Hepimizin çocuk olarak hissettiğimiz on ihtiyacı aşağıda görebilirsiniz. Bunların 2. Bölüm'deki İyi Annenin on işleviyle önemli kesişme noktalarına sahip olduğunu göreceksiniz:

- Bir yere ait olduğunuzu ve daha geniş bir hayat ağının bir parçası olduğunuzu hissetmek
- Başkalarına güvenli bir şekilde bağlanmak ve savunmasız olmanın ve ihtiyaçlarınızı belli etmenin güvenli olduğunu bilmek

- Olduğunuz kişi olarak görülmeniz ve duygularınıza karşılık verilmesi (yansıtma)
- İhtiyaçlarınıza göre ayarlanmış türden yardım ve rehberlik almak
- Teşvik ve destek görmek ve arkanızı kollayan birisi olduğunu hissetmek
- Başkalarının size örnek olması ve başarılı olmak için ihtiyaç duyduğunuz becerileri öğretmesi
- İhtiyaçlarınızın vaktinde karşılanması, üzgün olduğunuzda teselli edilip rahatlatılmanız; böylece, kendinizi teselli etme ve sisteminizi yeniden dengeleme becerisine sahip olmanız (öz düzenleme)
- Emniyette olmanız ve bunalmamanız için yeteri kadar korumaya sahip olmak
- Saygı dolu bir muamele görmek (sınırlarınız, ihtiyaçlarınız, duygularınız vb. konusunda)
- Sevildiğinizi ve önemsendiğinizi hissetmek

Bir diğer evrensel ihtiyaç da değer verildiğinizi hissetmektir ama bunu ayrı bir madde olarak yazmadım çünkü bence değer hissi yukarıdakilerin sonucudur ve onlarla birlikte gelir. Değer duygusu, bizim için olumlu bir değere sahip olan gruba ait ve onun bir parçası olduğumuzu hissettiğimiz zaman gelir. Değer, bütün parçalarımızı tanımamıza ve kabul etmemize yardımcı olan olumlu yansıtmayla gelir. Başkaları bize yol göstermek, destek vermek ve teşvik etmek için zaman ayırdığında, bize değer verdiklerini göstermiş olurlar. Başkaları bize uygun koruma sağladığında ve bizi güvende tutmak istediğinde, bu davranışları bize onlar

için değerli olduğumuzu anlatır. Aynı şekilde, insanlar bize saygıyla davrandıklarında, bir değer hissinin oluşmasına yardımcı olurlar. Hiç şüphesiz, sevilmek de bize sevilebilir ve değerli olduğumuz hissini verir.

İhtiyaçlarınızı belirlemek (bir alıştırma)

On ihtiyacınızı gösteren bir önceki sayfadaki listeye bakın. Her bir ihtiyacın çocukluğunuzda ne şekilde karşılandığını ve şu anda bu konuda hangi noktada olduğunuzu düşünün. Sayısal bir değerlendirme sistemi kullanmak daha kolay olacaksa, şöyle bir puanlama kullanabilirsiniz:

1 büyük oranda karşılanmamış
2 pek karşılanmamış
3 biraz karşılanmış
4 büyük oranda karşılanmış

Alıştırmayı nasıl yaparsanız yapın, buradaki hedef hâlâ aktif olan ihtiyaçların bir listesini oluşturmaktır.

Proaktif bir yaklaşım benimsemek

Orada olmayan bir anneyi düşünmek ve doldurulamayan bir boşluk hissine kapılmak yerine, bu duygulardan uzaklaşmak, hangi boşlukların doldurulması gerektiğini değerlendirmek ve sorumlulukla bu alanların her birindeki ihtiyaçlarınızın peşinden gitmek daha verimli olur.

Yazarlar Jean Illsley Clarke ve Connie Dawson, *Growing Up Again: Parenting Ourselves, Parenting Our Children* isimli kitaplarında, her seferinde bir boşluğu iyileştirmekten

söz ederler: "Bu iyileştirmenin hızlı bir yolu yoktur. İhtiyaç duyulan becerileri ödünç almayı ve özgüvenimizle özsaygımızı geri kazanmayı öyle bir anda, sihirli değnek değmiş gibi gerçekleştiremeyiz. Bunu kendi başımıza adım adım yapmalı, içimizden inşa etmeliyiz."[1]

Bunu inşa etmek de, ilk olarak ihtiyaç duyduğumuz şeyleri belirleyerek başlar. Örneğin, fazla teşvik edilmediğinizi biliyorsanız ve genellikle yeni şeyleri yapmaktan kaçındığınızın ya da bunlar için gerekli olan becerileri geliştirmediğinizin farkındaysanız, kendinize şu soruyu sorabilirsiniz: "Destek için neye ihtiyacım var? Birisinin bana akıl hocalığı yapması gerekiyor mu? Amigoluğa ihtiyaç duyuyor muyum? Daha fazla öz destek geliştirmek için ne yapmam gerek?"

Kendinizi hayattan kopmuş ve hiçbir yere ait değilmiş gibi hissediyorsanız, ilişkilerinizi geliştirebileceğiniz ve en sonunda bir aidiyet hissi deneyimleyebileceğiniz yerleri arayabilirsiniz. Ayrıca, çalışma hayatının ya da gönüllü yapılan işlerin size hayat ağında nasıl bir yer verebileceğini de düşünebilirsiniz.

Bunların birçoğu hem dış, hem de iç düzeyde gerçekleşir. Dolayısıyla, sevgiden daha fazla faydalanacakmış gibi hissediyorsanız, hem sevgi dolu ilişkileri nasıl geliştirebileceğinizi hem de kendinize olan sevginizi nasıl besleyebileceğinizi düşünebilirsiniz.

Burada vermek istediğim mesaj, proaktif olabileceğimiz. Genel olarak, eksik parçalarımızın peşinden üç şekilde gidebileceğimizi düşünüyorum:

- İhtiyaçlarımızı belirleyebilir ve bunları doğrudan isteyebiliriz.

- Aradığımız şeyleri kolaylıkla bulabileceğimiz insanları ve durumların peşinden gidebiliriz (örneğin, güvenli dokunmanın bol olduğu bir durum).
- Kendimize eksik olan şeyi verebiliriz.

İhtiyaçlarım konusunda başkalarına karşı açık olduğum ve istediğimi doğrudan (ama zorlayıcı olmadan) söylediğim vakit, bunun işime çok yaradığını görürüm. Bazen insanlara şakaya vurarak 'ipuçları' bile verdiğim ve onlardan sadece samimi oldukları takdirde bunları kullanmalarını istediğim olur. İnsanlar genellikle, "Tabii ki, bunu kesinlikle yapabilirim," diye yanıt verirler ve duymak istediğim şeyi tekrarlarlar. Bana pek de yardımcı olmayan bir yanıt verdiklerinde, onları nazikçe aradığım şeye doğru yönlendiririm. Örneğin, bir sonraki kitabımla ilgili eleştirilerini ve bunların yaratacağı zorlukları o sırada duymak istemediğimi, o anda desteklerine ihtiyaç duyduğumu söyleyebilirim. Ya da, "Bunun heyecan verici bir fikir olduğunu ve arkamda olduğunu söylemeni istiyorum," diyebilirim.

İnsanlara bize sarılmalarını, duygularımızı yansıtmalarını ve sözel destek vermeleri gibi daha pek çok şeyi istediğimizi söylediğimiz vakit, kendimizi o kadar da güçsüz hissetmeyiz. Bunun bir diğer avantajı da başkalarının gözüne 'doldurulamaz' boşluklar olarak görünmeyecek olmamızdır çünkü insanlar bitmeyecek bir ihtiyaç gibi algıladıkları şeylerden bir şekilde uzaklaşma eğilimi sergilerler. Adı konmuş olan ihtiyaçlar genellikle herkes için daha az tehditkar ve başa çıkılabilir şeylerdir.

Destek deliği

Destek deliği, en çok duygusal açıdan ilgisiz ebeveynlerin çocuklarında yaygındır. Başarısız olduğumuzda, çabalarımızı ve bizi destekleyecek birisi çoğu zaman olmamıştır. Zıp zıp zıplayarak, "Evet, bunu yapabilirsin!" ya da "Arkandayım," diyen birisi olmamıştır. Bu kişinin anne olması ve ona baba ve diğer kişilerin de katılması en arzu edilen durumdur. Bize inandıklarını söyleyen insanlar olmadan, bizim kendimize inanmamız da güç olur.

Arkamızda bir desteğin olmaması genellikle özgüvenimizin normal ya da tam olarak gelişmemesi anlamına gelir. Bir parçamız eksikmiş gibi hissederiz… Ve bu doğrudur! Bir çocukta düzenli destek alması durumunda gelişen şey, bizim içimizde eksiktir. Kapasite ve iç destek hissimiz eksiktir. Bu da bizi ürkek, yetersiz ve güvensiz hale getirir. Destek eksikliğinden kaynaklanan deliği hissettiğimizde, "Bu fazla büyük. Bunu yapabileceğimi sanmıyorum," ya da "Bu konuda kendimi çok yalnız hissediyorum," gibi şeyler söyleriz.

Destek konuları, yeni bir işe giriştiğimizde de sonuç garanti olmadığında ya da zorluklarla karşılaştığımızda ortaya çıkar. Genellikle, bir tür 'başarısızlık' yaşadığımızda desteğe ihtiyaç duyarız.

Kendinizi güvensizliğiniz için suçlamak ve neden diğerleri gibi girişken olamadığınızı düşünmek yerine, büyürken ne kadar destek aldığınızı düşünmek faydalı olabilir. Ebeveyn türünüze göre soruları yanıtlayabilmeniz için, bunları geniş tutuyorum:

- Ebeveynlerinizden biri katıldığınız performanslara ya da etkinliklere ne sıklıkta gelirdi? Sonradan ne derdi?

Beden dili size ne anlatırdı? Geldiğinde size destek veriyormuş gibi hisseder miydiniz?

- Ebeveynleriniz başarılarınıza nasıl tepki verirdi? Başarılarınız takdir edilip kutlanır mıydı?
- Başarıların haricinde, sadece kendiniz olduğunuz ve sırf büyümenin içerdiği zorluklar nedeniyle ebeveyn desteği aldığınızı hisseder miydiniz?
- Ebeveynleriniz korku, güvensizlik ya da yetersizlik duygularınıza nasıl yanıt verirdi? Moralinizin biraz bozuk olduğu ve sadece birisinin size önemsediğini bilmek istediğiniz zamanlarda ne yaparlardı?
- İhtiyaç duyduğunuz zamanlarda gidebileceğiniz bir ebeveyn figürü olduğunu hisseder miydiniz?

Araştırdığımız hemen hemen her alan gibi, burada da aile mirasının bir rol oynadığını görüyoruz. Genellikle ebeveynlerimiz kendi ebeveynlerinden destek görmedikleri konularda bizi desteklemiyorlar ve biz de aynı konularda kendimizi ve çocuklarımızı desteklemeyi reddediyoruz ya da bunu başaramıyoruz. Bu zinciri kırmamız ancak bilinçli olarak onu kırmaya karar verdiğimizde mümkün olabilir.

Şu anda destek almak

Bir yetersiz destek kalıbını kırmak istiyorsanız, öncelikle ihtiyaçlarınızın ne olduğunu incelemeniz ve daha fazla destek almaya kendinizi adamanız gerekiyor. Ayrıca, destek verildiğinde bunu iyi karşılayıp karşılamadığınıza da dikkat edin. Genellikle, küçüklüğümüzde fazla destek almadığımızda, destek alma becerimiz geliştirdiğimiz savunmalar yüzünden bloke olur.

Hem kendi kendine yardım, hem de terapi alanlarında destek hissinin arttırmaya yönelik çok sayıda yaklaşım bulunmaktadır. Benim faydalı stratejiler listem şöyle:

Başkalarından destek isteyin.

Bu isteğe bağlı değil, gerekli olan bir beceridir. İhtiyaçlarınızı karşılamaya dair büyük bir potansiyel taşıyan kişilerden bu konuda destek ve teşvik isteyecek durumda olmanız gerekir.

Başkaları orada olmadığında, onlara nasıl ulaşacağınızı öğrenin.

Başkaları orada olmadığında, bu süreci içinizden gerçekleştirebilirsiniz. Bunu ya içsel ya da günlüğünüze yazacağınız bir diyalog şeklinde yapabilirsiniz. Günlük tutuyorsanız, sadece karşınızdaki kişinin ne diyeceğini hayal edin. Bunu herkesle, İyi Anne figürüyle, hayali bir rehberle ya da Yüksek Benlik'le yapabilirsiniz.

Destekleyici yapılar bulun.

Destek grupları, kurslar, çalışma grupları, bir egzersiz arkadaşı, bir hesap verebilirlik arkadaşı ya da belirli bir durumda ne faydalı olacaksa bunun dahil olduğu destekleyici yapıları bulmak ya da geliştirmek konusunda yaratıcı olun. Bir dizi amaç ve ödülü nasıl elde edebileceğinizi ve hangi rutinlerin ve öğrenme durumlarının size yardımcı olabileceğini düşünün.

Duygularınızdan uzaklaşın ve tarafsız olun.

Kendinize gerçek kapasitenizi hatırlatın. Sonuç olarak, yeteri kadar desteğe sahip olmadığınız hissi sadece bir duygudur. Bu, bir duygu olarak sizi kısıtlayabilir ama sadece bir durumla başa çıkmak için kapasiteniz yerine duygularınıza daha fazla odaklanmış iseniz…

İçinizdeki çocuğu destekleyin.

Genellikle içinizde korku ve güvensizlik hislerine kapılmış olan bir çocuk olduğu için, kendi İyi Anne rolünüze bürünebilir ve o çocukla diyalog kurup onun korkularını dinleyebilir, ona empati gösterebilir, sarılabilir ve telkinde bulunabilirsiniz.

Kendinize güzel şeyler söyleyin.

Kendinize moral bozucu şeyler söyleyip söylemediğinize dikkat edin ve bunları olumlu ifadelerle değiştirin. Kendinize, "İyi Anne bu durumda ne derdi?" diye sorun. İşinize yarayabilecek birkaç ifade şunlar olabilir:

- Başarabileceğine inanıyorum.
- Bunu yapabileceğini biliyorum.
- Ne olursa olsun arkandayım.

İmgeleme yoluyla desteği gerçek kılın.

İhtiyaç duyduğunuz desteği aldığınızı hayal edin. Bunu mümkün olduğunca canlı bir şekilde hissedin. Size zor gelen durumu kolaylıkla aştığınızı hayal edin.

Korkuyu hissedin ama yapacağınız şeyi yine de yapın.

Size özellikle zor gelen bir iş varsa, buna balıklama dalmak faydalı olabilir. Bir işi yapıyor hale geçmek ve kaydedeceğiniz herhangi bir ilerleme size cesaret verebilir. Korku geri çekilmenize ve uzak durmanıza neden olursa, korku kazanmış demektir ve yine kullanılacaktır.

Bedeninizin desteğine erişin.

Herkes bedeninin bir kaynak olduğunu hissetmez ama bunu yapabilirseniz, onun harika bir değer olduğunu görürsünüz. Örneğin, kemiklerinizi hissetmek size bir sağlamlık hissi verir. Dudaklarınızı birbirine bastırmak gibi fazla belirgin olmayan ipuçlarından da faydalanabilirsiniz. Kaslarınızı hissetmek iyi gelebilir ve biraz egzersiz yapmak da yetersizlik hissini kırmanıza yardımcı olabilir.

Yardım istemek için Ruh'a ulaşın.

Milyonlarca kişi ihtiyaçları olduğunda Ruh'a döner. Bu, sizin dışınızdaki ruhsal varlıklar ya da kendi benliğinizin normalde deneyimlediğinizin de ötesindeki bir parçasıyla temasa geçmek gibi olabilir. Bundan mutlak bir cesaret bulacağınızı kesin bir şekilde söyleyebilirim.

Yetersiz annelik görmüş kişiler için, destek çoğu zaman sürekli ilgi gerektiren bir meseledir. Ama sarf edilen çabaya değer. Dış destek aramayı ve bunu kabul etmeyi öğrendikçe ve yavaş yavaş daha fazla iç destek geliştirdikçe, daha büyük bir rahatlıkla ilerleyebildiğimizi görürüz. Kısıtlamalar da aynı değildir ve hayat daha az mücadele gerektirir.

Özgüven hissi

Özgüven nedir ve nereden gelir? Özgüven bir hep ya da hiç meselesi değil, daha ziyade hayatımızın farklı alanlarında daha fazla ya da az hissettiğimiz bir şeydir. Yetişkinler olarak, ilişkilerle ilgili beceriler konusunda daha özgüvenli ama bilgisayar becerilerimiz konusundan daha az özgüvenli hissedebiliriz. Veya karar verme becerimiz konusunda daha çok ama istediklerimizin peşinden gitmek konusunda daha az özgüvenliyizdir.

Bazı kişiler için özgüvenin eylemde bulunmakla ilişkili olduğunu (ve becerilere ve performansa dayalı olduğunu) gördüm. Diğer bazıları için ise bu durum onların başka kişilere karşı duydukları güvenle ilgiliydi. Bence ebeveynler rekabete çok önem verdiklerinde özgüven eylemde bulunmayı kesiyor. Çocuklar becerileri gelişmemiş olduğu için utandırılmadıklarında ve oldukları gibi sevildiklerinde, rekabet daha az önemli hale geliyor. Özgüveni olan kişi, "Bunu nasıl yapacağımı bilmiyorum," der ve merakla bekler. Bir çocuğun herhangi bir seviyedeki özgüvenini kişiliğine katabilmesi için bunun ona yansıtılması gerekir; aksi takdirde, çocuk çoğu zaman kendisini yetersiz hisseder.

Bir yetişkin olarak özgüvenimizi başkalarının hakkımızda nasıl hissettiğine bağlamak hatalı bir davranıştır (ne kadar iyi performans sergilediğimize bağlamanın bir hata olacağı gibi), ama güvenli bir bağlanma yaşamak, bir çocuğun güven hissi için bir temel görevi görür. Güvenli bir bağlanma, size dünyada bir yer, birisinin size değer verdiği ve yatırım yaptığı hissini, burada olmaya ve yer kaplamaya hakkınız olduğu

düşüncesini verir. Özgüveni tanımlamanın bir yolu da öne çıkıp kendinizi ifade etmektir. Başkaları size bu konuda cesaret verdiğinde işiniz kolaylaşır.

İhtiyaçlar listemize baktığımızda özgüvenin hemen hemen hepsiyle birlikte geldiğini söyleyebiliriz. Bu duygu, istendiğimizi hissettiğimizde ve hakkında iyi hissettiğimiz daha büyük bir grubun kabul görmüş bir parçası olduğumuzda gelir. Görüldüğümüzde, olduğumuz gibi kabul edildiğimizde ve bize saygıyla davranıldığında gelir. Başkaları bizi teşvik ettiğinde ve övdüğünde, özgüvenimiz gelişir. İhtiyaç duyduğumuz yardımın ve desteğin orada olduğunu bildiğimizde gelişir. Kendi fizyolojimizi, iniş çıkışlarımızı düzenleyebildiğimizde ve kendimizi yeniden dengeli hale getirdiğimizde, istikrar ve özgüven elde ederiz.

İçinizdeki çocuğa daha fazla özgüveni olması için neyi geliştirmesi gerektiğini sorun. Bu çocuklardan biri güvende hissetmeye, sevilmeye, birisinin neler yapabileceği konusunda heyecanlanmasına ve birisinin ne kadar güçlü olduğunu görmesine ihtiyaç duyduğunu söylemişti.

Daha fazla özgüven geliştirmek için sizin neye ihtiyacınız var?

Kendi gücünüzü bulmak

Gücünüze tam olarak sahip olmadığınızda, hayatta başarılı olmanız zordur. Güç olmadan, ister atletik alanda, ister iş dünyasında ve hatta randevulaşma alanında, hayatın birçok aşamasında rekabet etme girişimleriniz engellenir. Terapistler bu güç hissinden bazen öz yeterlik ya da bir 'araç' olma

hissi olarak söz ederler (kendi çevrenizde aktif olan bir araç anlamında). Genellikle, bunu içinde bulunduğumuz koşulları değiştirme gücü olarak düşünürüz ama zihinsel kalıplarımız ya da ruh halimiz gibi içsel deneyimlerimizi değiştirebileceğimizi bilmek de bize güç verir. Bir şeyleri değiştirebileceğinizi bildiğinizde, artık bir kurban olmazsınız.

Güçlenme hissinizi arttırabileceğiniz, sayısız başka yol arasında şunlar da vardır:

- İhtiyaçları dile getirmenize ve sınırları korumanız yardımcı olacak iletişim becerileri geliştirmek.
- Hayır deme gücünü bulmak (bu gücü girişkenlik eğitimi ya da meşru müdafaa dersleriyle elde edebilirsiniz).
- Bir fark yaratabileceğiniz durumları seçmek ve bunu yapamayacağınız durumları azaltmak. Bazı durumlar doğaları gereği gücü azaltır.
- Bir durum üstünde bir etki bıraktığınız zamanları fark etmek. Etkili olduğunuz zamanları göz ardı etmeyi sürdüğünüz takdirde güç duygunuzu arttıramazsınız. Başarı deneyimlerinizi özümseyerek bunları benlik algınıza eklemeniz gerekir.
- Kendinizle konuşma tarzınızı değiştirmeyi öğrenmek. Kendinizle konuşmak, her şeyle, özellikle de kendinizle ilgili olarak zihninizde devam eden diyalogdur. Olumsuz değerlendirmelerden uzaklaşıp daha olumlu, şefkat dolu ve tarafsız konuşmalara geçmenize yardımcı olabilecek kurslar, kitaplar, bloglar ve makaleler vardır.
- Gücü bedeninizde hissetmek. Bu, vücut geliştirme anlamına gelmez ama bunu da kapsayabilir. Çoğu zaman,

sadece kaslarımızı veya kemiklerimizin desteğini hissetmek bile bize bir sağlamlık ve güç hissi verir. Ayrıca, 'cisim haline gelmeyle' birlikte gelen de bir güç vardır ve bu, sadece bilinçliliğinizin daha çok bedeninizde olması demektir. Bedene odaklı terapilerin yanı sıra, iyi yoga egzersizleri gibi bedeninizle ilgili farkındalığınızı arttıran her şey bu konuda faydalı olabilir.

- Gücünüzü bloke eden konuları aşmak ve psikoterapi gibi yollardan faydalanmak.
- Belirli ihtiyaçlara yardımcı olması için kaynak bulmayı öğrenmek. Güçlü olmak, her şeyi tek başınıza yapacağınız anlamına gelmez. Dünyadaki tüm şirket yönetim kurulu başkanlarını bir düşünün!

Değerli olanı korumak

Öğrendiğimiz gibi, İyi Annenin işlevlerinden biri de çocuğunun gelişebileceği ve serpilebileceği, güvenli ve korunaklı bir yer sunmaktır. Bunu bir yetişkin olarak yapmaya devam etmemiz gerekir. Bizi güvenle ve rahat bir şekilde barındıran ve besleyici olan bir ortama ihtiyaç duyarız. Nasıl ki İyi Anne bunu bebek için sağlıyorsa, bizim de bunu yetişkinler olarak kendimiz için sağlamayı öğrenmemiz gerekir.

Sarıp sarmalayan ve emniyetli ve korunaklı bir yer hissi veren bir yerin birkaç türü vardır. Bunlardan biri evimizdir. Eviniz size hem güvenli, hem de doyurucu geliyor mu? Burası bulunmak istediğiniz bir yer mi? Evinizin çevresindeki alana bir adım daha attığınızda neler oluyor? Mahallenizde de evinizdeymişsiniz gibi hissediyor musunuz?

Peki ya başkalarının bedeninize dokunması ve psikolojik anlamdaki sınırlar? Başkalarını doğru mesafede tutabiliyor musunuz? Başkalarının meraklı sorularla ve istenmeyen tavsiyelerle mahremiyetinize ya da psikolojik alanınıza girmesine izin veriyor musunuz? Birisi istemediğiniz bir şekilde fiziksel ya da duygusal olarak kişisel alanınıza girdiğinde, onu daha rahat edeceğiniz bir mesafeye geri itebiliyor musunuz?

Sınırlar genellikle müdahaleci ebeveynleri ve duygusal açıdan ilgisizden ziyade fazla üstlerine düşen aileleri olan kişiler için daha zor bir konudur ama duygusal açıdan mesafeli olan aileler bile sınırları zaman zaman ihlal edebilir. Daha gizli ve savunmasız yönlerinizi ortaya çıkarabilmek için, kendinizi gerektiği gibi koruduğunuzu hissetmeniz çok önemlidir.

Nasıl ki İyi Anne küçük çocuğuna hiçbir şeyin sert ya da müdahaleci hissedilmeyeceği ve çocuğun ihtiyaçlarının bulunduğu bir çevreyi hazırlar, bizim de kendimize değer vermek için neyin çok fazla ve neyin bizim için tam olarak doğru olduğuna dikkat etmemiz gerekir. Dolayısıyla, örneğin aşırı, yetersiz ve en tatmin edici düzeyde sosyal temasın nasıl olduğunu bilmeliyiz. Elbette, bu sadece bir miktar değil aynı zamanda nitelik meselesidir; bu yüzden, hangi tür temasların tatmin edici olup olmadığına bakar ve hayatlarımızı buna uygun şekilde düzenleriz. Burada, koruma ve modülasyon rolleri bir arada işler. Modülasyon her şeyi doğru hale getirmektir. Bir şeyin ne çok fazla, ne de çok az olması durumudur.

Burada koruyucu ve modülatör olarak İyi Anne rollerini ne kadar iyi yerine getirdiğinizi değerlendirmenize yardım edecek soruları bulabilirsiniz:

- Hayatınızda sizin için değerli olan şeyleri hangi alanda korumuyorsunuz (ya da tam tersine koruyorsunuz?)
- Sizin için çok doğru olan ve sizi 'sarıp sarmalayan' bir ortam yaratıyor olsaydınız, bu ortam şu anki çevrenizden ne açılardan farklı olurdu? Fiziksel çevre, sosyal çevre ve duygusal çevre dahil olmak üzere, mümkün olduğunca çok katmanı göz önüne alın.

Ortaya çıkmak ve görülmek

Çoğunlukla davranışlarımız yansıtılmadığında, kendi parçalarımızla olan bağımızı yitiririz. Bunları geri almak şimdiki zamanda görülmeyi de içeren bir yolculuktur. Tabii, kendinizi görmeniz de bunun bir parçasıdır. Burada her türlü kendini keşfetme durumu faydalı olur ama başkalarının da bu kayıp parçaları görüp kabul etmesi, bunların sağlamca yerine oturmasını sağlar.

Görünmezlik çok meşgul veya dalgın olan ya da sizi gerçekten görmeyi beceremeyen ebeveynlerle başlamış olabilir ancak bu durum kendi alışkanlıklarınızla ve dünyadan bir şekilde uzak durmanızla da süregelmiş olabilir. Çoğu zaman, duygusal açıdan orada olmayan ebeveynlerin duygusal çoraklığı ya da bizi içine almayan çocukluk dönemine ait herhangi bir ortam nedeniyle, ayakta kalmak için kendi içimize döneriz. İlişkilerimizdeki kişilere ulaşmak yerine kabuğumuza çekiliriz. İyileşmemizin bir kısmı da kabuğumuzdan ayrılmak ve dünyaya geri dönmekle ilgilidir.

Görülmekle ilgili fırsatlarınızı genişletirken, bir tiyatro oyununda rol almak, grup halinde şarkı söylemek ve dans et-

mek gibi dışavurumcu, hatta performans aktivitelerini düşünebilirsiniz. Benim annem kendisini çok az ön plana çıkaran, son derece geleneksel bir kadındır ve onun gibi geride durma eğiliminden beni uzaklaştıran, insanların spontane ve rahat davrandığı aktiviteler bana kendimi çok özgür hissettirmiştir.

Bazı gruplar kişinin bir anlığına sahneye çıkıp görülmesini sağlayan bir fırsat sunar. Merkezdeki kişi dilediği şeyi orada ifade edebilir. Genellikle en çok iyileştirici olan şey, o anda şeffaf olmak ve gerçek duyguları ifade etmekten ibarettir.

Tüm iç dünyanızı gösterebileceğiniz tek bir kişiyle duygusal bir yakınlık kurmanız bile, size görülüyor olma hissini sağlayacaktır.

Ağda bir yer

Anneleriyle güçlü bir bağı olmayan çoğu kişi, diğer aile fertleriyle ya da ailenin tamamıyla da bir bağları olmadığını hissederler. Bu da onların içinde bir boşluk bırakır; içlerinde bir şey eksik olur. Birçok şey sunarak bizi anlamlı bir şekilde dünyaya bağlaması için ailelerimize güveniriz: ailemiz bize fırtınada sığınacak bir liman, bir aidiyet, kimlik ve destek hissi sağlar. Bilindiğimiz ve korunduğunuz bir yer bulabilmek için ailemize güveniriz.

Şimdi artık kendi partneriniz ve/veya çocuklarınız varsa, onlar daha önceki kopuklukların telafi olmasına yardımcı olabilir ama ya sahip olduğunuz şey, bir tek incecik bir iple bağlı olduğunuz ilk aileniz ise? Ya kabile ya da aile olarak tanımlayabileceğiniz bir yuvanız yoksa?

Bazı kişilerin etraflarında bir aile hissi olmadığında ken-

dilerini tümüyle yapyalnız hissettiklerini görmüşümdür. Aile de partnerler de bir güvenlik ağının önemli birer parçası olarak görülür ama ikisi de düşündüğümüz kadar önemli değildir. Güvenlik ağımız ve toplum hissimiz zamanla değişebilir. İnsanların düzenli olarak bu ağın içine girip çıkabileceğini ve daha da önemlisi, ihtiyaç duyduğunuz anda birinin – bir yabancının ya da yabancıya yakın birinin bile – bize yardım etmek için bu ağın içine adım atabileceğini görmemiz gerekir.

Bir arkadaşımdan çok çarpıcı bir öykü dinlemiştim. Arkadaşımın kısa bir süre önce tanıştığı bir kadın ona yardıma ihtiyacı olduğunu söylemiş. Bu kadın toplumun içine yeni girmiş, ameliyat olacakmış ve ona yardım edebilirler mi diye sekiz kadına yazmış. Hiçbirini iyi tanımıyormuş ve bunu istediği için de biraz utanıyormuş ama soracak başka kimsesi yokmuş. Sekiz kadın da evet demişler.

Sürekli olarak meşgul olan ya da dilediğimiz kadar ilgili görünmeyen kişiler bile, genellikle belirli bir ihtiyaca yanıt verirler. Genel olarak, insanlar yardımsever olmaktan hoşlanır. Evet, ihtiyaç süresi aylarca devam ederse bu kişiler uzaklaşabilirler ama bu onların sizi umursamadığı anlamına gelmez. Odaklanmaları gereken başka işleri vardır.

Güvenecek ebeveynleri ya da kardeşleri olmayan çok savunmasız, korunmasız ve açıkta kalmış olanlarımızda gördüğüm korkular, esas olarak çocuk parçalarımızın korkularıdır. Yaşadığı yerde yeni olan o kadın gibi, insanlara ulaşıp yardım isteme kapasitesine sahip olduğumuzda, etrafımızda o koruyucu aile ağı olmasa da tehlikeye girmeyiz. Yetişkin halimize ne kadar kök saldığımızı hissedersek, etrafımızda ailemiz ol-

madığı zamanlar bile kendimizi daha az sürükleniyormuş gibi hissederiz.

Batı kültüründe, kabileyle ya da toplumla ilgili o daha yaygın his silindikçe, çekirdek aile de önemini yitirmeye başlamıştır. Bazı kültürlerde, köyün tamamı aile rolünü üstlenir ama burada çok kısıtlı sayıda kişiden söz ediyoruz. Böyle durumlarda düzinelerce ya da yüzlerce ilmekle bağlı olmak yerine, yarım düzine, hatta belki sadece bir, iki ilmekle bağlıyızdır. Bu da sağlıklı bir bağ ve aidiyet hissini devam ettirmek için yeterli değildir.

Bunun çözümü, fazladan bağ ve aidiyet ilmekleri oluşturmaktır. Bunu yapabilmenin başlıca birkaç yolu şöyledir:

- Bir 'tercih ailesi' olarak görev gören, ihtiyaç duyduğumuz zamanda orada olan ve hayatımızın önemli anlarını bizimle birlikte kutlayan yakın arkadaşlardan oluşan bir çevreye sahip olmak.
- Gruplarla olan bağlar, bize hayat ağında bir yer edinmemiz için yardımcı olur. Bunlar menfaat grupları, şifa grupları, sosyal gruplar ya da diğerleri olabilir. Bazı kişiler için kendi toplumları, etkileşimleri internette yer alan bir toplumdur. Sanal bir toplum tek başına bazı önemli unsurlardan yoksundur ama bu tür bir toplumun birçok kişi için anlamlı bir bağ hissi sunduğu da görülmektedir.
- (Gönüllü ya da paralı olarak yapılan) anlamlı işler bize dünyada bir yer ve amaç verir.
- Yerlere olan bağlılıklarımız, bizi sadece gezginler ya da 'uzayda kaybolmuş' kişiler olamayacağımız şekilde fiziksel bir biçimde gezegene bağlar. Bu, evinizle ya da evinizi çevreleyen alanla ilgili bir bağ hissi olabilir. Çoğu kişi etraflarındaki topraklara karşı güçlü bir bağ hisseder.

Duygular dünyasının sularında yol almak

İnsanlar duygularla dolu bir dünyada yaşarlar ama yetersiz annelik görmüş birçok kişi için bu dünya pek o kadar da rahat değildir. Bu sularda yüzmeyi öğrenmek, dünyadaki işlevlerini başarıyla yerine getirmenin ve eksiksiz bir insan olmanın önemli bir parçasıdır.

John Bradshaw ne kadar çok sayıda insanın bu dünyadan koptuğunu şöyle anlatır: "İşlevsiz ailelerde yetişen çocuklara, duyguları üç şekilde bastırmaları öğretilir: Birincisi, bu çocuklara yanıt verilmez ya da davranışları geri yansıtılmaz ve onlara resmen yoklarmış gibi davranılır; ikincisi, duygularına birer ad vermek ve onları ifade etmek için önlerinde sağlıklı örnekler yoktur ve üçüncü olarak, duygularını ifade ettikleri için utandırılır ve/veya cezlandırılırlar.[2] Bradshaw şöyle devam eder: "Duygular ne kadar erken yaşlarda yasaklanırsa, hasar o kadar derin olur."[3]

Duygular bu şekilde bastırıldığında, duygu dünyasının bir parçası olmak çok şey öğrenmemizi gerektirebilir. Kendi 'ifadesiz yüzümüzün' büyüsünden kurtulup şeffaf olmamız gerekir. Bunu bazı duygular için yapmak diğerlerinden daha zor olabilir. Ebeveynlerimizin tahammül etmekte özellikle zorlandığı duygular, bu alanda iyileşmediğimiz takdirde bizim de çoğunlukla tahammül etmekte en çok zorlandığımız duygular haline gelir.

Repertuarınızı genişletmek (bir alıştırma)

- Aşağıdaki duygulardan en çok hangilerini kabul ve ifade etmekte zorlanırsınız?

∘ İncinme	∘ Derin istek
∘ Hüzün	∘ Sevgi
∘ Sevinç	∘ Korkuyla karışık hayranlık
∘ Öfke	∘ Hayal kırıklığı
∘ Korku	∘ Pişmanlık
∘ Savunmasızlık	∘ İmrenme
∘ Gurur	∘ Kıskançlık
∘ Şaşkınlık	∘ Özgüven
∘ Nefret	∘ Mutluluk

- Her bir ebeveyniniz için bunların en zorları hangileriydi?
- Bunu bir sıçrama tahtası olarak kullanarak, duygusal paletinize eklemek istediğiniz duyguların bir listesini oluşturun.
- Yazdığınız her bir duygunun gelişmesi için ne tür bir destek gerektiğini yazın.

Bu kısımda belirlenmiş olan diğer eksiklerde proaktif olabileceğimiz gibi, kolaylıkla ifade edemediğimiz duyguları ifade etmekte ya da yeniden ifade etmekte de proaktif olabiliriz. Örneğin, asıl ailenizde hayal kırıklığınızı ifade etmeniz mümkün olmamıştır ve bunu ifade etmekten hâlâ çekiniyor da olabilirsiniz. Bazı hayal kırıklıklarını paylaşmak için güvenilir bir kişi seçmenin ve ondan onay almanın bir faydası ola-

bilir. Bu kişiden hayal kırıklığınızın yansıtılmasını ve normal bir çerçeve içine alınmasını isteyin. Bunun bir örneği, "Ama bu elbette zor bir durum! Ben de hayal kırıklığına uğrardım!" olabilir. Hayal kırıklığını gösterdiğiniz için utandırıldıysanız, bu sizin için oldukça iyileştirici bir deneyim olabilir.

DUYGUSAL TARZ VE BAKIM KALIPLARI

Yetersiz annelik görmüş çoğu kişinin duygularına ulaşmak için çaba sarf etmesi gerektiğini unutmayın. Anne duygularımızı fark etmediğinde ya da bunlara yanıt vermediğinde, genellikle kendimizle güçlü bir bağ kuramayız. Hatta Anne'yle ne tür bir bağımız varsa, bunu sürdürmek için duygularımızı görmezden gelmeyi öğrenmiş bile olabiliriz.

Duygularımızı ister bastırıyor, ister de dikkat çekmek için abartıyor olalım, bireysel tarzımız genellikle bize bakan kişinin tarzına tepki olarak gelişir. Bakıcılar çocuğun duygularına her zaman ilgisizse ya da duygularını ifade ediyor diye onu cezalandırıyorsa, çocukların duygularını bastırmayı öğrenmesi doğaldır. Ayrıca, bakıcıların bir seferinde uyumlu bir şekilde yanıt verip, başka bir sefer uyum sağlamakta zorlandığı hallerde çocukların yardım almak için duygularını abartma eğiliminde olduğu da araştırmalarla kanıtlanmıştır.[4]

Bunu biraz düşünelim.

- Duygularınızı reddedilme korkusundan gizlediğiniz olur mu yoksa birisinden bir tepki görmek istediğinizde, bunları 'iyice ortaya mı dökersiniz?'

- Her ikisini de yaptığınız zamanlar oluyorsa bunlar hangi duygulardır ya da hangi durumlarda duygularınızı gizler ve abartırsınız? Duygularınızı abarttığınızda, ne olmasını beklersiniz?

İhtiyaçlarınıza kucak açmak

Söz konusu ihtiyaçlarımız olduğunda, en azından ilk başlarda ebeveynlerimizin bunlara karşı sergilediği tavrı benimseme eğilimini gösteririz. Dolayısıyla, anneniz sizin ihtiyaçlarınıza karşı sabırsız ya da reddedici bir tavır sergilemişse, sizin de kendinize olan tahammülünüz az olacaktır. Şu anda, benim kendi terapimde ihtiyaçlarımı art arda sıraladıktan sonra, birden nasıl mahcup hissettiğim aklıma geldi. Gözlerimi, *Tüm bunlar çok fazla*, der gibi devirip durduğumu fark etmiş ve bu durumun bana ebeveynlerimden yadigâr kalan bir şey olduğunu anlamıştım. "Bunu yakaladığına sevindim," demişti terapistim, "çünkü ben hiç de öyle hissetmiyorum."

İhtiyaçları çocukluklarında karşılanmamış olan birçoğumuza, bunlar utanç verici ve tehlikeli gelir. Bir kadın kendisini doğrudan bir başka kişiye bağımlı duruma soktuğunda, o kişiye boğazını kesmesi için bir bıçak veriyormuş gibi hissettiğini söylemişti. Bu kadın bağımlı olma hissini kendisini aşırı hassas, korunmasız ve dayak yiyecekmiş gibi hissetmekle ilişkilendirmişti.

Bu hisleri aşmak kolay değildir. Artık bunların tehlikeli olmadığını ve ihtiyaçlarımızı karşılamak *isteyen* insanlar olduğunu öğrenmemiz gerek! Bunu öğrenmek bir parça risk içerir

çünkü denemeden bilemeyiz. O riske katlanmak bazıları için zor olabilir.

İnançlar yeni girdiler olmadan değişmez. Küçüklüğümüzde ihtiyaçlarımız göz ardı edildiğinde, genellikle ihtiyaçlarımızdan dolayı reddedildiğimizi zannederiz. Bu da ihtiyaçlarımızın fazla olduğu ya da bunların diğer insanları bizden uzaklaştıracağı inancına kapılmamıza neden olur. Bu inanç, ihtiyaçlarımızı belli ettiğimiz ve bunların karşılanmasını sağladığımız vakit yerle bir olur.

Güvenli insanlara ufak adımlar atarak ulaşmaya başlamanız faydalı olur. Bu şekilde, hem aldığınız risk daha az olur, hem de savunmasızlık toleransınızı yavaş yavaş geliştirirken, bir yandan da başarılı olduğunuz bir deneyim rezervuarını da oluşturmuş olursunuz.

Kendi kendine yeten bir tarzı olanlar için, "Bunu kendim yaparım" durumundan, "Yardımından dolayı çok mutlu oldum" durumuna geçmek oldukça uzun bir yolculuktur. Ama ihtiyaçlarımızın aslında başkalarının bize yanıt verdiği yer olduğunu işte bu yolculukta öğreniriz.

İhtiyaçlarınızın neler olduğunu bilmek ve bunları ifade edebilmek, yakınlaşmayı destekleyen önemli bir gelişimsel başarıdır ve yazarlar Jett Psaris ve Marlena Lyons bunu kitapları *Undefended Love*'da (Savunmasız Sevgi) dile getirmişlerdir. Ama hikâye bundan ibaret değildir. İhtiyaçlarımız partnerlerimiz tarafından karşılanmadığında da kendimizi iyi hissetmek isteriz. Psaris ve Lyons şöyle diyorlar: "İhtiyaçların karşılanmama durumu ne kadar erken yaşta oluşmuşsa, yetişkinken ihtiyacımız karşılanmadığında da kendimizi iyi hissetmekte bir o kadar beceriksiz oluyoruz."[5] Çoğu kez bilinç-

lilik durumumuz, bağımlılık ihtiyaçlarımızın karşılanmadığı bebeklik dönemimizde parçalanmıştır. O dönemde, kendimizi 'tek parça halinde' tutacak kaynaklara ya da olgunluğa sahip değilizdir. İhtiyaca karşı hissedilen bu tahammül edilmesi güç duyarlılık ve hassasiyet bu küçük yaşlardaki yaralanmalardan kaynaklanır.

Kendimize ait bu pek de parlak olmayan yönleri ifşa etmek utanç verici olabilir ama bunu yapmak da sürecin bir parçasıdır. Çocukluğumuzda çözemediğimiz ya da tamamlayamadığımız her şeyi yakın ilişkilerimize taşırız. İlişkileri büyümeye doğru uzanan bir yol olarak gören kişilerin bakış açısından baktığımızda, bu bir lütuftur.

İyileşme yolculuğunuzda hangi noktada olduğunuzu anlayabilmek için, aşağıdaki soruları yanıtlamayı deneyebilirsiniz:

- İhtiyaçlarınız olması konusunda ne hissediyorsunuz?
- Bunun ilk bakıcılarınızın ihtiyaçlarınız hakkında hissettiklerini ve verdikleri yanıtları nasıl yansıttığını görebiliyor musunuz?
- Genellikle ihtiyaç duyduğunuzda başkalarının orada olmasını bekler misiniz yoksa bununla ilgili olarak daha ziyade bir yokluk mu hissedersiniz? Hangi duygularınızı ifade etmek size diğerlerinden daha zor gelir?
- Bir ihtiyacınızı ifade ettikten sonra bunun kısmen karşılanması sizi rahatsız eder mi? Esas itibarıyla, ihtiyaçlarınızı eliniz yanmış gibi hemen başkalarına açıklamak yerine kendinize mi saklarsınız, yoksa bunları tamamıyla bastırma yoluna mı gidersiniz?

Yakınlık kurmak için bir kapasite geliştirmek

Yakınlık kurmak duygusal açıklık, görme ve görülme istekliliği ve ihtiyaçlarınızın bunların karşılandığı bir yer olmasına izin vermenizi gerektirir. Size yanıt vermeyen ebeveynliğin geride bıraktığı tortuları yok edemediyseniz, bu zorlu bir iş olabilir ama bunu yapmaya değer. İlişkilerle ilgili olarak yaşadığınız derin hayal kırıklığını uzun seneler boyunca taşımış olabilirsiniz ama bunun yanı sıra derin bir istek de taşımışsınızdır; bu isteği tereddütte kalıp kendinizi koruma pozisyonu aldığınızda ilerlemek için kullanabilirsiniz.

Bunu proaktif bir biçimde yapmanın yollarından biri de yakınlığı geliştirmek için neler yapabileceğinizi düşünmektir. Repertuarınızın parçası olan 'bağlanma davranışları' hangileridir ve bunları nasıl çoğaltabilirsiniz? Aşağıdakileri göz önüne alabilirsiniz:

- Tehdit ya da sıkıntı zamanlarında, bir başkasının sizi rahatlatmasını kabul edebilir misiniz? (Bu, bir 'bağlanma davranışıdır.')
- Birisi size ulaşmaya çalıştığında, nasıl bir tepki verirsiniz? Birisinin size ihtiyaç duymasına izin verir misiniz?
- Birine sevgi içeren bir şekilde dokunabilir misiniz? Samimi göz teması kurabilir misiniz?
- Sevişme sırasında, duygusal teması sürdürebilir misiniz?
- Bir partnerle birbirinize gerçekten yakınlaştığınızda, hangi korkular ve savunmalar ortaya çıkar?

Bir terapist, bağlanma zincirlerini sağlamlaştırmayı başaran çiftlerde, bunun her bir partnerin öz düzenleme yapmasına yardımcı olduğunu ve kişisel sorunlarından bazılarını

çözdüğünü söylemektedir. Kendi kendine yeten tarzı olanlar için, yapmaları gereken şey bağlanma sistemini uyandırmaktır; sistem bu aşamadan sonra doğasına uygun bir şekilde daha normal bir biçimde işleyebilir. Yakınlık kurmaya izin veren kapasiteleri geliştirmek için neler yapabileceğinizi düşünün.

İyi dokunuşu kabul etmek

Sevgi dolu bir dokunuş genellikle özlemi çekilen sıcaklığı getirir. Güvenli dokunuşun mümkün olduğu birçok durum söz konusudur – bunlar genellikle düşündüğümüzden çok daha fazladır. Farklı dans türlerini, interaktif hareketleri, spor dallarını, masajı ya da egzersizi ve tabii ki sarılmaları düşünün!

Başkalarına dokunurken daha rahat olmak istiyorsanız, rahat ve doğal bir şekilde dokunan bir kişiyi örnek alabilirsiniz çünkü bu daha ziyade bir izin alma meselesidir. Çocuk bakımıyla ilgili sorumluluklar almak ya da çocuklarla oyun oynamak da fırsatlar sunar ama belirli bir niyetle hareket etmemeye ve sadece çocuğa yanıt vermeye dikkat etmemiz gerekir. Farklı bakım türlerinde, örneğin yaşlılara ve hastalara ve yas tutan kişilere bakarken de aynı şey geçerlidir.

Yoksunluk bilincinden kurtulmak

Anne bizim ilk çevremizdir ve onu nasıl deneyimlediğimiz, daha sonradan dünyayı nasıl deneyimleyeceğimizi ve ondan ne beklememiz gerektiğini muazzam bir şekilde etkiler. Anne ilk ihtiyaçlarımıza yanıt vermezse, genellikle dünyanın da bunları bize vermesini beklemeyiz. Anne bizi hoş karşı-

lamamışsa, dünyanın da karşılamasını beklemeyiz. Aslında, iyileşmenin büyük bir bölümü dünyanın Anne'yle aynı şey olmadığını görmekle ve onunla ilgili algılarımızı ve ilişkimizi değiştirmekle ilgilidir.

Çocukluklarında yetersiz ilgi görmüş kişilerin *yoksunluk bilinci* olarak tanımlanabilecek bir durumu yaşadığını düşünüyorum. Bu bizim içimizde taşıdığımız bir eksikliktir ve deneyimlerimizin içinden geçtiği bilinçaltı bir filtre haline gelir. Bazılarımızın hayatımızın tekrar eden teması haline gelen bir 'yoksunluk öyküsü' yarattığını söyleyecek kadar bile ileri gidebiliriz. Bir yoksunluk öyküsü, "Bana yetecek kadar yok," ya da "İstediğimi asla elde edemeyeceğim," gibi düşüncelerle doludur. Çoğunlukla bu düşünceler başkalarını nasıl gördüğünüzle ters düşer. Adeta yetimhanede sıradaki son bebek sizsinizdir ve verilen şeyler sıra size gelmeden tükenmektedir.

Bu tür bir yoksunluk hissine sahipseniz, aşağıdakileri düşünebilirsiniz:

- Bu yoksunluk hissinin bıraktığı tat nasıl? Bunu tanımlayabilecek bir imge ya da metafor var mı?
- Bu tadın hayatınızda nasıl devam ettiğini görebiliyor musunuz?

Ancak ve ancak bu öyküyü oluşturan deneyimlerdeki acıyı sindirdiğinizde, ondan kurtulmayı başarır ve farklı bir deneyim yaşayabilirsiniz.

Bu sürecin bir parçası olarak, şimdiki zamanda farklı bir deneyim yaşamanızı engelleyen unsurlara da bir göz atmak isteyebilirsiniz. Bolluğun size nasıl bir his vereceğini hayal edin. Bu his, onu bloke eden öz-imgelere ne şekilde ters dü-

şüyor? Bu his, 'yeteri kadar yok' düşüncenizi 'bol bol var' hissine nasıl dönüştürebilir?

Bize tamamıyla yabancı olan bir deneyim yaşadığımızda, bu deneyim bizde ilk başlarda bir şok etkisi yaratabilir. Esas olarak hiçbir zaman iyi destek görmediyseniz, birinin size büyük bir destek vermesi halinde yönünüzü şaşırabilir, bunun gerçek olup olmadığını düşünebilirsiniz. Piyangodan büyük ikramiyeyi kazanıp bir anda zengin olan ama birkaç sene sonra önceki durumlarına geri dönen kişileri düşünün. O ani ve müthiş değişim asla entegre olmamıştır.

- Aklınıza yoksunluk hissinizin bunun tam tersi bir şey tarafından zorlandığına dair bir anı geliyor mu?
- İhtiyacınız olan her şeye sahip olduğunuz ya da umduğunuzdan da fazlasına sahip olduğunuz bir zamana dair beş örnek verin. Nasıl hissetmiştiniz?

Bazen yoksunluk hissi ruhumuza derin bir şekilde işlenmiş olabilir ama bunu kendimizi bolluk sembollerine boğarak görmezden gelmeye çalışırız. Bunu yapmak daha önceki deneyimlere kıyasla daha tercih edilebilir olabilir ama eski izlerin silinip gitmesi ve yoksunluk bilincinden tamamıyla kurtulmamız daha da iyi olur. Bu şekilde, çok sıradan bir yaşamın ortasında bile kendimizi zengin hissederiz.

İyi olanları içimize almak

Yoksunluk hissinin etkilerini yok etmeye yarayan alıştırmalardan biri de bilinçli olarak olumlu deneyimleri içimize almaktır. Bu yöntem, olumlu psikolojide modern nörobilim tarafından da desteklenen bir odak noktası olmuştur. Bu alanda başvurulacak kaynağım, eserlerine kolaylıkla ulaşılabilen Rick Hanson'dır.[6] Hanson, beynin olumsuz şeyler için bir cırt cırt ve olumlu şeyler için teflon gibi olduğunu, dolayısıyla hayatınız şu anda olumlu deneyimlerle dolu bile olsa, duraksayıp bunları içinize almayı öğrenmezseniz, bunların sizi beslemeden akıp gideceğini söyler.

Hanson kapsamlı bir biçimde açıkladığı bir model yaratmıştır. Buna HEAL süreci der ve bundan genellikle 'iyi olanları içimize almak' diye söz eder. Bu model, olumlu bir deneyimi bilinçli olarak fark etmekle ve bununla birlikte kalmakla başlar. Bu olumlu deneyimde kalmak ister, hangi özelliklerinin sizi iyi hissettirdiğine özellikle dikkat edersiniz. Hatta mümkün olduğuna fazla duyunun yanı sıra duyguları ve kişisel anlamları da ekleyerek deneyimi kasıtlı olarak vurgulayabilir ve zenginleştirebilirsiniz. Deneyimin tadını çıkarmak ve onunla kalmak, bizim gerçekten de değişmemizi sağlar.

Olumlu duyguların çok büyük etkileri olduğu anlaşılmıştır: Bunlar kişinin ruh halini düzeltir, iyimserliği artırır ve duygusal ihmal ve duygusal taciz yaşamış olan birçok yetişkin çocuğun duygusal çöküşüne bir antidot olan bir direncin geliştirilmesine yardımcı olur.[7]

Araştırmalarla desteklenen bir diğer alıştırma da şükran hissi üstünde çalışmaktır.[8] Sonraki sayfadaki alıştırmayla işe başlayabilirsiniz:

Haline şükretmek (bir alıştırma)

Bu bölümün başında, delikler arasında bazı kuru alanlar olduğunu söylemiştim; bunlar eksikliklere sahip olduğumuz ve gelişmeyi başaramadığımız yerlerin arasında ihtiyaç hissettiğimiz şeylerin bulunduğu yerlerdir. Güç kazanmanın ve yoksunluk bilincinden kurtulmanın bir parçası da güçlü yönlerimize ve kaynaklarımıza sıkıca tutunmaktır. Bu konudaki üç farklı listeye göz atacağız; birincisi, geliştirdiğiniz kapasitelerle, ikincisi hayatınızdaki değerlerle ya da lütuflarla ve üçüncüsü de (belki de en zoru budur) çocukluğunuzla ilgili olumlu şeylerle ilgilidir.

Geliştirmiş olduğunuz yirmi kapasiteden oluşan bir liste hazırlayın. Bazı örnekler şöyle olabilir:

- Nasıl iyi bir arkadaş olacağımı ve başkalarına nasıl destek vereceğimi biliyorum.
- Zengin kaynakları olan birisiyim ve gereksinim duyduğum bilgiyi nasıl elde edeceğimi biliyorum.
- Hem kendime, hem de başkalarına karşı şefkat doluyum (belki her zaman değil ama çoğu zaman).
- Duygularımı tanımayı öğrendim ve bunları eylemlerle göstermek yerine dile getirmeyi başarabiliyorum.
- Kendi değerimi hissedebiliyorum.

Hayatınızda lütuf olduğunu düşündüğünüz en az yirmi şeyden oluşan bir liste yapın. Örneğin:

- Çok düşük bir suç oranına sahip olan ve komşularımın beni tanıdığı ve sevdiği bir muhitte yaşıyorum.
- Judy bana karşı her zaman çok cömert olmuş ve bazı araç ve gereçleri bana ödünç vermiştir; dolayısıyla bunları satın almam gerekmemiştir.
- Geceleri iyi uyuyorum.
- Harika bir masaj terapistim var.

Şimdi de çocukluğunuzla ilgili yirmi olumlu şeyden oluşan bir liste yapın. Bunların en az yarısı annenizle ilgili olsun. Örneğin:

- Küçüklüğümde ağabeyim beni okulda korurdu.
- İhtiyaç duyduğumda, annem bana tıbbi bakım sağlardı ve baş ağrılarım konusunda proaktifti.
- Babam bizi vahşi doğayla tanıştırdı.
- Araba yolculuklarında şarkılar söylerdik ve bu çok eğlenceliydi.
- Annem fazla kontrolcü olmadan benim görünüşümle ilgilenirdi.

Bu listeleri referans olarak saklarsanız, şiddetli bir yoksunluk hissi içinizi kaplamaya başladığında, elinizde ona karşı gelecek bir şey bulundurmuş olursunuz.

Kendine iyi bakma alıştırması

Yukarıda da dediğim gibi, kendimize bize davranıldığı gibi davranma eğilimi gösteririz. Bazı kişilerde, bu durum belirgin

bir şekilde kendine iyi bakmama haline neden olur. Genellikle, bu bir farkındalık eksikliğinden kaynaklanır. Duygusal açıdan orada olmayan annelere sahip yetişkinlerin önlerinde uyumlu ve ilgi dolu bakıma dair örnekler yoktur ve çoğu zaman sıkıntı sinyallerini görmezden gelmeyi öğrenmişlerdir. Aklıma karlı bir günde beni görmeye çorapsız gelmiş olan bir kadın geldi. Ayaklarının üşüdüğünü fark etmemişti.

Bu kişisel bakımsızlık hali nadirden bir tiksinme ve kendini reddetme ifadesidir. Bir kadın bana cildiyle ilgilenmesi telkin edildiğinde, bunun onda belirgin bir şekilde "Senden nefret ediyorum," gibi bir his yarattığını söylemişti. Nemlendirici sürmeden önce, cildi çatlayana kadar bekliyordu.

Diğer bazı durumlarda kendimize bakmak istemeyiz çünkü gizliden gizliye bize başkalarının bakmasını istiyoruzdur. *Kendi ihtiyaçlarımla ilgilenirsem, bunlarla başka kimse ilgilenmez ve bir daha asla birisi bana bakmaz*, düşüncesinin ifade edildiğini sıklıkla duymuşumdur. Bir kadın başkasından bir dayanak gelsin diye paramparça olana kadar beklediğini söylemişti (yani, kendi ihtiyaçlarını karşılamanın birinden dayanak bulmaya ters düştüğünü düşünüyordu).

İhtiyaçlarımızı karşılamanın, bunların başkaları tarafından da karşılanamayacağı anlamına geldiği doğru değildir. Kendi sosyal çevremde, kendilerini önemsediklerini gösteren arkadaşlarımın ihtiyaçlarını karşılamayı her zaman tercih etmişimdir. Kendi ihtiyaçlarınızdan bazılarını karşılamak, sizi daha az bağımlı ve daha az yapışkan birisi yapar. Başkalarının size nasıl davranmasını istediğinizi gösterir.

Geçmişte duygusal ihmal yaşamış danışanlarımdan biri, bana boş boş bakıp, "Kişisel bakım da nedir?" diye sormuştu.

"Bunun ne anlama geldiğini bilmiyorum. İyi beslenmek, uyumak ve egzersiz yapmak mı?" Evet öyle ve çok daha fazlası.

- İyi kişisel bakım size acı veren ya da sizin için uygunsuz olan ve normal işlevinizin önüne geçen her şeyi kesmek yerine, ihtiyaçlarınıza yanıt verir. Duygularınız ve ihtiyaçlarınız önemlidir, saygıyı ve sevgi dolu bakım görmeyi hak ederler.
- İyi kişisel bakım, size zevk anları yaşatan ya da stresli durumlardan biraz uzaklaştıran (sağlıklı) aktiviteler bulmaktır.
- İyi kişisel bakım, zor bir dönem geçirdiğinizde sizi işlevlerinizi optimal seviyede yerine getirmeniz için zorlamaz.
- İyi kişisel bakım, acı çekmekte olan ve geçmişte çekmiş olan kişiyi sarıp sarmalamaktır. Bu durumda, bu kişi sizsinizdir. En yakın arkadaşınız sizin yaşadıklarınızı yaşıyor olsaydı, ona göstereceğiniz şefkati kendinize de gösterebilir misiniz?
- İyi kişisel bakım kendinize iyi davranmaktır. Kendinizle sevdiğiniz bir kişiyle olduğu kadar empatiyle ve sevgiyle konuşabilir misiniz? Yüzünüze ya da kolunuza aynı şefkatle dokunabilir misiniz? Bir molaya ihtiyaç duyduğunuzda, bunu kendinize verebilir misiniz?
- İyi kişisel bakım, ister elinizde bir taş tutmak, ister bir şarkı dinlemek, ister özel bir yerde oturmak ya da özel birisini aramak olsun, kalbinize iyi gelen şeyleri bulmaktır.

Bir hastalıktan sonra iyileşmekte olan birisine bakmak, genellikle bu kişi dinlenip iyileşebilsin diye ona yemek götürmek

ve ev işlerinde ona yardım etmek anlamına gelir. Benzer şekilde, duygusal acıdan iyileşirken kendinize bakmanız da kendinizi beslemeniz ve hayatınızı kolaylaştıran şeyler yapmanız anlamına gelir. *Sizin* – ve esenliğinizin – öncelikli olması ve beklentileri yerine getirmeye çalışmanızdan daha önemli olmasıdır. Beklentilere mümkün olduğunca ulaşmaya çalışmak iyidir ama sizin iyileşme süreciniz kadar önemli değildir.

Kesilen bir parmağı bir yara bandıyla koruduğunuz gibi, iyi kişisel bakım da sinir sisteminiz için bir yara bandı görevi görür. Sizi etkileyen her şeye dikkat etmek anlamına gelir: yani ses, ısı, ışık, farklı yiyecek ve içeceklerin sindirim isteminiz üstündeki ektileri ve çeşitli insanların duygusal sisteminiz üstündeki etkilerine... Duygusal yaraları iyileştirirken, sinir sistemimiz daha fazla çalışır ve işe tehlikeye atılmış olmanın dezavantajıyla başlar.

Bunu bildiğiniz için, kendinize biraz daha fazla 'pay' bırakırsınız: Yatakta bir saat daha fazla kalır, yapılacaklar listesine el atmaktansa bunları günlüğünüze yazar, sırf yalnız kalmak istediğiniz için mecburen gitmiş olduğunuz bir sosyal davetten ayrılma (ya da oraya gitmeme) seçeneğinizi kullanırsınız.

İyi kişisel bakım uygulamak sisteminize önemli bir mesaj verir. Ona "Seni önemsiyorum," der. "Sen önemlisin." Duygusal ihmal ya da taciz yaşamış olan bir çocuk için, bu mesaj ilaç gibidir.

- Fiziksel ya da duygusal sağlığınızı nasıl ihmal edersiniz? (Mümkün olduğunca çok ayrıntı verin.) Bu kalıbı değiştirmek için neler yapmayı istersiniz? Şu anda ihmal etmediğiniz alanlarda da nasıl daha iyi olacağınızı düşünebilirsiniz.
- Kendinizle ilgilenmeniz gerektiğinde, yapabileceğiniz şeylerin bir listesini çıkarın. Sağlıklı şeyler, sıcak bir banyo, bir ayak masajı, bir battaniyeyle ve iyi bir kitapla rahat bir koltuğa kıvrılmak, bir tencere çorba ya da besleyici sıcak bir içecek yapmak gibi İyi Annenin önereceği ya da sizin için yapacağı şeyleri deneyebilirsiniz.

Kişisel bakım bir alışkanlıktır – büyümemizi sağlayan bir uygulamadır. Buna kendinizi kısıtlanmış hissederek başlayabilirsiniz ama unutmayın ki bu süreçte bir geri bildirim alacaksınız. Vücudunuzun rahatladığını hissettiğinizde ya da duygusal açıdan biraz daha rahat nefes aldığınızda, kişisel bakımınız işe yaramaya başlar. Buna devam edin!

Vücudu kuvvetlendiren genel ilaçlar

Belirli eksikliklere ya da yaralanmalara rağmen şifa veren bazı şeyler vardır. Bunlar yaratıcılık ve kendini ifade etmek gibi sistemi güçlendiren, vücudunuzla dostane bir ilişki kuran ve sizi besleyen kişisel konuşmalar yapmak ve doğada zaman geçirmek gibi şeylerdir. Çoğu kişi daha önceden hayatlarında eksik olan o sarıp sarmalayıcı ortamı Toprak Ana'da bulmuştur.

Sizin için nelerin 'iyi ilaçlar' olduğuna dikkat edin. İyi Anne nasıl çocuğunun ihtiyaçlarıyla ilgiliyse, sizin göreviniz de kendi ihtiyaçlarınızla ilgilenmek ve sizi besleyen şeyleri temin etmektir. Bu kısımda, sizi çocukluğunuzun birtakım eksikliklerini karşılamak adına sorumluluk almanız için teşvik

ettim. Önceki dört bölümle birlikte, bu bilgiler size uzunca bir süre üstünde çalışabileceğiniz kadar materyal vermektedir. Bunlar sizin tüm deneyiminizi değiştirmeye ve öykünüzü dönüştürmeye yetecektir.

14.

Öyküyü Değiştirmek

Öykü terimi birkaç farklı şekilde kullanılabilir. Bunlardan biri, bir şeyden bahsetmek, bir olaylar dizisini kendi açımızdan dile getirmektir. Kendimizi anlattığımız bu öykü, tarafsız gerçeklerden çok farklı olabilir ve çoğu zaman tarafsız gerçekleri görmeyi de zorlaştırır. Örneğin, bir yoksunluk öyküsüne kendimizi kaptırdığımızda, ihtiyaç duyduğumuz şeylere aslında sahip olduğumuzu göremeyiz.

Öykü sözcüğü aynı zamanda, birisinin hayat öyküsünü düşündüğümüzde olduğu gibi, olayların daha tarafsız bir şekilde anlatılması anlamına da gelebilir. Burada o hayatı oluşturan olaylar dizisine bakıyor oluruz.

Bu kısımda, annemizin (ikinci anlamdaki) öyküsünü ele alacağım ve bunun bizim (birinci anlamdaki) öykümüzü nasıl etkilediğini inceleyeceğim. Bu etkilerin bir sonraki nesle nasıl geçtiğini göreceğiz. Ayrıca, tüm bu tamir edici çalışmaların artık şu anda, yetişkinler olarak annelerimizle aramızdaki gerçek ilişkiler ve iyileşmenin devam eden tabiatı açısından ne anlama geldiğini de düşüneceğiz.

Annenizin öyküsü

Çocukluğumuza ait duygularımızla sürdürülen kendi öznel öykümüz tabiatı gereği ben-odaklıdır. Dünyayı kendi deneyimimize göre yorumlarız. Anneyi de bize karşı nasılsa öyle biliriz.

O noktada durduğumuzda – annenin eskiden kim olduğu ve bizim için hâlâ kim olduğu noktasında – büyük bir parçayı gözden kaçırırız. Bir ebeveynseniz, çocuklarınızın sadece biriyle olan etkileşimlerinizle bilineceğinizi düşünebilir misiniz? Birçok başka özelliğiniz, hayatınızın sizi bir ebeveyn olarak derinden etkileyen birçok başka parçası vardır.

İyileşmenin büyük bir kısmı annemizle ilgili olarak tekrar tekrar anlattığımız sınırlı öykünün dışına çıkmak ve onun bir birey olarak belirmesine izin vermektir. Onun hayatını olduğu gibi görmemiz gerekir. Şu alıştırma faydalı olabilir:

Annenizin öyküsünü anlatmak (bir alıştırma)

Bu alıştırmayı yapmanın birkaç yolu vardır. Bunlardan biri, annenizin hayat öyküsünü dinlemesini bir arkadaşınızdan istemektir. Bir diğer seçenekse bunu yazmaktır. Bu alıştırmayı dilediğiniz uzunlukta ve dilediğiniz ayrıntıları ekleyerek yapabilirsiniz. Bunu aşağıdaki soruların yardımı olmadan da yapabilir ya da bunları birer ipucu olarak kullanabilirsiniz. Soruların her biri sizin durumunuzla ilintili olmayabilir ya da aralarında yanıtlamanız mümkün olmayanlar bulunabilir.

- Ailevi durumu da dahil olmak üzere, annenizin çocukluğu hakkında ne biliyorsunuz? Ebeveynlerine yakın mıydı? Ebeveynleri nasıl kişilerdi? Kaç kardeşi var ve annenizin bu sıralamadaki yeri nedir? Daha küçük kardeşlerine bakmak gibi sorumlulukları var mıydı?
- Çocukluğu mutlu geçmiş miydi? Sizce çocukluğunu nasıl yaşamıştır?
- Genç yetişkinliğe geçerken, onun için nelerin önemli olduğunu düşünüyorsunuz? Hayattan neler bekliyordu?
- Bir aile kurmadan önce, sizce 'kendisini ne kadar bulmuştu?'
- Yakın ilişkileri nasıl idare etmişti?
- Neden çocuk sahibi oldu?
- Küçük çocukların annesi olmak, onun için nasıl bir deneyimdi? Bu açıdan onun için özellikle zor olmuş olabilecek şeyler nelerdir? Ona ne türlü destekler verilmişti?
- O sırada hayatında başka neler olup bitiyordu? Evinde ve dünyada neler oluyordu? Sosyal ve ekonomik stresler söz konusu muydu?
- Sağlığı ve genel olarak enerji seviyesi hakkında neler biliyorsunuz?
- Siz dünyaya geldiğinizde şartlar nasıldı? Bu şartlardan kaçı annenizle bağ kurmanızı etkiledi?
- Evin dışında çalıştıysa, işi nasıldı? İşinden memnun muydu? Orada güçlü bir konumda mıydı?
- Ergen çocukların ebeveyni olmak onun için nasıldı?
- Bir ebeveyn olarak en çok neyi yapmakta zorlandı? Bu durum sizi nasıl etkiledi?
- Genç yetişkinlik ve orta yaşlarında meydana gelen başka hangi olaylar onun için önemliydi?
- En güzel özellikleri neydi? En büyük eksiklikleri neydi?

- Sizce annenizin hayatındaki en büyük zorluklar nelerdi?
- Size ebeveynlik yapma tarzından tatmin olduğunu düşünüyor musunuz?
- Annenizin hayatının hangi alanları en az tatmin olduğu alanlardı?
- Çok dürüstçe yanıt verecek olsaydı, en büyük pişmanlıkları neler olurdu?
- Annenizin hayat öyküsü için bir başlık düşünün. Sizce özünü kapsayan başlık ne olurdu?

Annenizin hayatının dönüm noktaları (bir alıştırma)

Bu, annenizin tablosunu geniş fırça darbeleriyle yapmanız için alternatif (ya da destekleyici) bir alıştırmadır. Intensive Journal'ın yaratıcısı Ira Progoff tarafından geliştirilmiş olan bir günlük tutma tekniğine dayalıdır ve buna bir dönüm noktası listesi denir. Progoff, dönüm noktası terimini hayattaki önemli olaylar için kullanır ama bunların her biri her zaman ayrı olaylar değildir. Bir dönüm noktası listesindeki bir madde, belirli bir atmosferi ya da özelliği olan tüm hayatı kapsıyor olabilir.

Progoff dönüm noktası listelerini sekiz, on maddeyle kısıtlamayı ve asla on ikiden fazla madde yazmamayı tavsiye ediyor. Bunların tarih, hatta önem sırasına koyulması gerekmiyor. Bir dönüm noktası listesi oluşturmak, sadece akla gelen önemli olayları hatırlama ve yazma işleminde ibaret. Sessiz ve açık bir ortamda bulunmak, bu süreci zihninize aşırı yüklenmekten uzaklaştırıp kolaylaştırabilir.

Bunu göz önüne alarak, annenizin hayatındaki sekiz ila on iki arasında önemli olaydan oluşan bir liste yapın.

Anneden bir mektup (bir alıştırma)

Açıklayıcı olabilecek üçüncü bir alıştırma da budur. Annenizden kendinize bir mektup yazın. Burada, annenizin hayatta olup olmaması, hatta onunla görüşüp görüşmemeniz de önemli değildir. Çok dürüst davranacak olsaydı, size neler söylerdi diye düşünün. Mektup aranızdaki ilişkiyle, bir sorunla ya da sizin için neler istediğiyle ilgili olabilir... Muhtemelen dile getirilmemiş herhangi bir şey olabilir. Bu alıştırmadan sonra nasıl hissettiğinize dikkat edin.

Annenin bakış açısını anlamaya yönelik terapötik teknikler de vardır. Gestalt terapisi, rol yapma oyunu, Psikodrama ve Aile Dizimi gibi tekniklerle annenin bakış açısına bürünebilir, onun gibi konuşup davranabilir ama bazen dünyaya bu kişilikten daha derin bir ruhsal bakış açısını yansıtabilirsiniz. Bu temsili deneyimlerden birinde, bir 'anne' içinin boş olduğunu ve verecek hiçbir şeyi olmadığını itiraf etmişti. Kızının yüzüne bakmak bile ona acı veriyordu çünkü kızının daha fazlasına ihtiyacı olduğunu görebiliyordu.

Annenin deneyimini anlamak önemlidir. Bu anlayış, onun davranışlarını fazla kişiselleştirmemenize yardımcı olur. Örneğin, annenin sevgi ifade etmek konusunda birtakım kısıtlamaları olduğunu gördüğümüzde, sevilemez olduğunuz his-

sinden daha kolaylıkla sıyrılabilirsiniz. Kaybolmuş ve yönünü bulamaz gibi hissetmeyi bırakır, annenin birilerine yol göstermek konusunda hiçbir deneyimi olmadığını ve muhtemelen kendisine de yol gösterilmediğini görebilirsiniz.

Annelerimizi daha net bir şekilde gördükçe, onlara karşı biraz şefkat hissetmemiz de kolaylaşır.

Sizin öykünüz

"Yaralı anne için şefkat hissi geliştirmek, kişinin içindeki incinmiş çocuğun acısına saygı duymaya engel değildir," der terapist ve yazar Evelyn Bassoff.[1] Annenin öyküsü, resmin sadece bir parçasıdır. Bir de yaşadıklarımızı anlatan bizim kendi öykümüz vardır. Bir önceki kısımda belirttiğim gibi, öykümüz her zaman tam olarak bilinçli değildir ama onu bilinçli kılmak bizim elimizdedir. Bu kısmın ilk alıştırmasında sizden annenizin öyküsünü anlatmanızı nasıl istediysem, şimdi de bir başka kişiye anlatarak ya da kağıda dökerek kendi öykünüzü anlatmanızı istiyorum. Bu, öykünüzün uzun ya da kısa bir versiyonu olabilir. Kısa versiyonun avantajlarından biri de temaları görmenin daha kolay olmasıdır. Tüm hayat deneyiminizi göz önüne aldığınızda, neler göze çarpıyor? Kendi öykümü ilk yazdığımda, çocukluktan başlamakta zorlanmıştım. O dönem benim için fazla etkileyici, fazla trajik ve fazla üzücüydü ve o noktadan sonra ilerlemek bana zor gelmişti. Bu yüzden, on sekiz yaşındayken evden ayrıldığım zamanla başlayıp şimdiki zamana gelmeye ve gelecek zamana doğru ilerlemeye karar vermiştim ve bu öykü gülümsememi sağlamıştı. Sonra hoşuma bile gitmeye başladı; güçlendiğimi ve iyileştiğimi hissettim. Şu anda geriye dönüp çocukluğumdan başlayabileceğimi ve gerçekleri anlatabileceğimi ama diğer her şeyi gölgede bırakan duygular tarafından o kadar köşeye sıkıştırılmayacağımı hissediyorum.

Siz iyileştikçe, öykünüz de değişmeye başlar. Annenizin neden bazı açılardan başarısız olduğunu gördükçe ve kendiniz için annelik yapma sorumluluğunun yanı sıra başkalarından gelen anneliği kabul ettiğinizi ve ihtiyaçlarınızın karşılandığını daha tarafsız bir biçimde anladıkça, hayatınızı değiştirmeye başlarsınız.

İkiniz arasındaki dans

İki öykünün, yani annenizinkiyle sizinkinin kesişme noktası, ikiniz arasında bir dansın ortaya çıkmasına neden olur. Bunu unutmamak çok önemlidir çünkü bu nokta, kardeşlerimizin neden bizden çok farklı deneyimler yaşayabildiklerinin de bir açıklamasıdır. Kardeşler farklı hassasiyetlere, farklı ihtiyaçlara sahiptir ve anneyle farklı ikililer yaratırlar. Bebek ne kadar sağlamsa ve bu eşleşme ne kadar yakınsa, her şey bir o kadar daha kolay gelişir ve diğer her şey de eşittir. Ama aslında her şey eşit değildir. Örneğin, on iki aylık küçücük bir bebek annesinin eşini ya da bir ebeveynini kaybedip yas tutuşunu altı yaşındaki bir çocuktan daha farklı bir şekilde deneyimler. Dolayısıyla, her çocuk ve anne arasındaki dans özgündür.

- Annenizle aranızdaki ilişkiyi hangi sıfatlarla tanımlayabiliyorsunuz? Bu, hoş bir ilişki mi? Düşmanca mı? Belirli sürtüşme noktaları söz konusu olmuş muydu? Yüzeysel ve mecburi bir ilişki midir? Annenizle yaptı-

ğınız dansta yakınlığın da söz konusu olduğu anlar var mı? Varsa, o tür anlarda kendinizi nasıl hissedersiniz? O tür bir yakınlıktan hoşlanır mısınız yoksa sizi biraz huzursuz eder ve tam olarak kabullenmekte zorlanır mısınız?

- Annenin hayatına bakarken, dönüm noktalarını kullanmıştık. Şimdi, sizin onunla ilişkiniz için bir dönüm noktası listesi hazırlayalım. Listenizi sekiz-on iki maddeyle kısıtlayın ve bu ilişkideki önemli noktalara dikkat edin.

Neyin mümkün olabileceğini değerlendirmek

Annenizle şu anki ilişkinizin, anne yaralarınızı iyileştirmek için çıktığınız yoldan apayrı olduğunu düşünmek sizi hayrete düşürebilir. *Annem duygularımı anlamadığı ve geçmişteki hatalarını telafi etmediği müddetçe, taşıdığım bu yükü iyileştiremem*, tarzında düşünmek hata olur. Bu düşünce, üç nedenden dolayı sorunludur:

1. Ona iyileşme süreciniz üzerinde güç vermiş olursunuz. İyileşmek için ona ihtiyacınız olduğu doğru değildir.
2. Hâlâ hüzün, güceniklik ya da öfke içinde yüzüyorsanız, böyle bir ortamda annenizle yeni bir ilişki kuramazsınız. Zor duygularla ilgili olarak biraz ilerleme kaydetmiş olmanız önemlidir.
3. İçinizdeki yeteri kadar annelik görmemiş çocukla fazla iç içeyseniz, annenizin neler yapabileceğini değerlendiremezsiniz. Böyle bir değerlendirme yapabilmek ve

yüzleşmeli ya da tamir edici çalışmalar içine girebilmek için içinizdeki güçlü yetişkine ihtiyaç duyarsınız.

Anneyle yaptığınız bu dansta bir sonraki adımı düşünürken, kendinize ne istediğinizi sormanız, tarafsız bir şekilde mümkün olan şeyleri değerlendirmeniz ve ne tür riskleri göze alacağınızı bilmeniz önemlidir. Şu sorular size yardımcı olabilir:

- Ne istiyorsunuz? *Mutlaka olmalı* dediğiniz istekleriniz var mı? Örneğin, annenize *mutlaka* yakın mı olmalısınız? Ya bunları bir anlığına bir kenara bırakırsanız ne olur? Çeşitli olasılıkları düşündüğünüzde, bunlardan bazıları size bir rahatlama hissi sağlıyor mu?
- Durum asla daha iyiye gitmezse neler olur?
- Annenizin daha sıcak ve gerçek bir ilişki konusundaki kapasitesi hakkında ne düşünüyorsunuz? (Yanıtınızı onun diğer ilişkilerindeki kapasiteleriyle kıyaslayarak destekleyin.)
- Onun bakış açısından baktığınızda, ikiniz arasında arzu edilen bir ilişkinin nasıl olacağını düşünürsünüz? (Nesillere ait ve kültürel unsurlar da onun beklentilerinde, arzularında ve kapasitelerinde bir rol oynar.) Yakınlık onun için bir tatilde orada olmak mı demektir yoksa duygularınızı paylaşmanız ve birbiriniz için orada olmanız mı?
- Onunla duygusal yakınlık kurma kapasiteniz nedir? İçinizde neyin farklı olması gerekiyor?
- İlişkinizin daha gerçek olması konusunda korkularınız var mı?

- Anneniz sizin önerilerinize bazen yanıt veriyor ama bazen de vermiyorsa, böyle bir durumda kendinizi nasıl hissediyorsunuz?
- Bunun zamanlaması nasıl oluyor? Duygusal enerjiniz var mı ve anneniz bu ilişkiye katkıda bulunuyor mu?

Yetişkin çocuklar ve anneleri arasındaki optimal ilişki için tek bir şablon yoktur. Kişiliklerinizi, kapasitelerinizi, geçmişinizi, ihtiyaçlarınızı ve şu anki durumunuzu göz önüne alan bir kalıp olmalıdır.

Medeni ama mesafeli bir ilişki sürdürmek

Görüldüğü kadarıyla duygusal açıdan kapalı ve ilgisiz olan annelerle daha ziyade yüzeysel bir ilişki devam ettirilmektedir. Bu, asgari düzeyde temasın olduğu, yüzeysel, hiç yakınlık yaşanmamış ve yaşanmayacak olan bir ilişkidir. Bu tür bir ilişki, annelerini incitmek ya da aileleriyle temaslarını kaybetmek istemeyen ve duygusal bir mesafeyi korudukları sürece aktif olarak incinmediklerini düşünen yetişkin çocuklara uygundur.

Müdahaleci ya da kendisini tuzağa düşmüş gibi hisseden veya aşırı çaresiz annelerle, daha az temasın söz konusu olduğu, daha kısıtlı bir ilişkiye geçmek gibi yeni bir yöntemi deneyebilirsiniz; bu yöntem sizi ilişkinizde deneyimlediğiniz sürekli incinme hissinden korumayı amaçlar ve anneyi bir alt sınıfa indirmek gibidir çünkü onu çok etkili olduğu iç çevrenizden çıkarır.

Sınırları güçlendirmek

İyi sınır koyma becerileri, bir ilişkinin içinde olmak için kendimizden vazgeçmemize gerek olmadığını hissetmemize yardımcı olur. "Hayır," diyebildiğimiz için, "Evet," deme konusunda daha özgür oluruz.

Yaşlanan annelerimizle aramıza ne tür sınırlar koymamız gerektiği anne tipine bağlıdır. İlk olarak, çaresiz annelerle başlayalım. Çaresiz anneler, her türlü yardım için yetişkin çocuklarına bağlıdırlar. Sık sık arayıp tavsiye isteyebilirler ama bunları nadiren uygularlar. Asıl istedikleri tavsiye değil aradaki bağdır. Bu anneler yetişkin çocuklarının sınırlarını sürekli olarak aştıkları için sinir bozucu olabilirler. Onlara sizi işyerinizden aramamalarını söyleseniz bile, tekrar tekrar sizi kriz olarak algıladıkları durumlarda rahatsız ederler.

Understanding the Borderline Mother adlı kitabında, Lawson'ın 'Kimsesiz' olarak tanımladığı bu tür anneyle başa çıkmak için verdiği tavsiye, annenin kozu çaresizlik olduğunda gerçekten de oldukça geçerlidir (sayfa 189'a bakınız). Lawson anneye sürekli olarak kendi işlerini yapabileceği ve yapması gerektiği mesajını vermeyi tavsiye eder. "Sana yardım edemeyeceğim için üzgünüm; bunu tek başına yapabileceğini biliyorum," diyebilirsiniz. Genel bir çaresizlik ve ihtiyaç içinde olma hissinin sizi kontrol etmesine izin vermeyin, onu doğrudan ne istediğini söylemeye zorlayın. Bence bu genel olarak iyi bir tavsiye. Bu rica çok açık bir şekilde sorulduğunda, bunu yapmak isteyip istemediğinize karar verebilir, böylece annenin sorunlarının hepsini çözmeyi üstlenmek gibi bir duruma düşmezsiniz.

Sayıca çok olan bu tür annelere manipüle edilmeyeceğinizi (suçluluk duygusu önemli bir stratejidir) ve müdahalelere izin vermeyeceğinizi göstermeniz önemlidir. Lawson, okuyucularına, annelerini uyarmalarını ve uygunsuz davranışlarının mantıklı ve doğal sonuçlara ulaşmasını sağlayacak şekilde izlemelerini öneriyor. Tıpkı çocuklarımıza yaptığımız gibi.

Kraliçe rolüne bürünen bir anneyle durum çok daha farklıdır. Anne birçok açıdan daha kırılgandır; dolayısıyla, sınırlarınızı her ihlal ettiğinde bunu ona söylemeniz ama bunu yaparken çok dikkatli olmanız gerekir. Anneniz suçlandığını hissederse, aman dikkat edin! En tehlikeli tür olan tacizci anne, yani Lawson'ın 'Cadısı', intikamcı bir narsist gibidir ve bu konuda başkalarının da benzer tavsiyeler verdiğini duydum. Oradan mümkün olduğunca hızlı bir şekilde ayrılın. Sözlü olarak kendinizi müdafaa etmeye ya da yanıt vermeye dair girişimler, sadece daha fazla tacize yol açar. Ölü taklidi yapmanız gerekmez tabii ama ateşi bu şekilde körüklemenize de gerek yoktur.

Daha az tehlikeli ve duygusal açıdan orada olmayan annelere gelince, aşırı dikkatli davranmanız gerekmez ama yine de durumu olduğundan daha çekişmeli hale getirmemek faydalıdır. Annesi ondan otuz dakikalık bir mesafede yaşayan bir danışanım var. Kadın yetişkin kızından onu cumartesi günü bir yere götürmesini istiyor. Kızı, "Cumartesi olmaz ama cuma öğleden sonra götürebilirim," demeyi öğrendiğinde, annesinin ona daha fazla saygı gösterdiğini fark etmiş. Verdiğimiz yanıtlarla insanlara bize nasıl davranacaklarını öğretebiliriz.

Bir sınır belirlemek, "Bunu yapamam," demek kadar basit

olabilir. Yanıtınıza bir gerekçe uydurmanız gerekmediği gibi, "hayır" deme konusunda kesinlikle kötü hissetmeniz de gerekmiyor.

Sınırlarımız, bizim sağlam olduğumuz ve hayatımızın kontrolünü elimizde tuttuğumuz hissini yaratır. O enerjik sınırı hisseder ve bu dışsal davranışsal sınırları sürdürebileceğinizi bilirseniz, rahatlamanız ve kendinizi etrafınızdaki duyarsız, hatta tacizi kişilerin tehdidi altında hissetmemeniz de daha kolaylaşır.

Sınır belirlemek, genellikle müdahaleci aile fertlerinden uzaklaşmanın önemli bir aşamasıdır. Söz sahibi olmak, kendi kişiliğinizi oluşturma ve birtakım haklara sahip olma hissi açısından önemlidir. Ama aileniz bu sınırlara saygı duymadığında, hissedeceğiniz üzüntüye ve öfkeye hazır olmanız gerekir. Ne yazık ki aranızda sınır olmasına en çok ihtiyaç duyduğunuz kişiler bunlara saygı duymaya alışmış insanlar değillerdir; bu yüzden, doğal olarak alacağınız sonuçlara hazırlıklı olmanız gerekir. Anneniz bağırmayı kesmediğinde, ona telefonu kapatmasını söylersiniz; size kulak asmadığı takdirde telefonu sizin kapatmanız gerekir.

Gerçeklerinizi konuşmak

Çocukluklarında kendilerini ne kadar terk edilmiş, yanlış anlaşılmış ya da kötü muamele görmüş gibi hissettiklerini Anne'nin bilmesini gönülden isteyen bir sürü yetişkin tanıdım. Bu kişiler gün gelir, gerçekleri söylemek isterler.

Bazen gerçeklerinizi anlatmanız ve istediğinizi dile getirmeniz, annenizle aranızda daha iyi bir anlayış oluşmasını ve

daha sıcak bir ilişki kurulmasını sağlar. Bu yüzleşme doğru bir şekilde yapılırsa, bir bağlılık ve bir yakınlık eylemine dönüşür. Bir başka kişiyi savunmasız iç dünyanıza almış olursunuz.

Birçoğumuz yüzleşme konusunda pratik sahibi değilizdir ve hayatımıza şikayet ederek devam etme eğilimi sergileriz. Başkaları buna savunmacı bir tavırla karşılık verirler çünkü yanıldıklarını hissetmek istemezler. İnsanlarla yüzleşme konusundaki en temel kural, yaptıkları hataları başlarına kakmak yerine, onlara sizi nasıl memnun edeceklerini söylemektir. Onlara kendilerini iyi hissedebilmeleri ve azar işitmekten kurtulup gözünüze girmeleri için bir şans verin.

Ne yazık ki, en sevgisiz anneler durumunuzu ne kadar büyük bir ustalıkla anlatırsanız anlatın, sizi duyamazlar ve asla duymayacaklardır. Terapi yaptığım danışanlarımda Anne'nin yaklaşamamasının onlarda ne kadar büyük kalp kırıklıklarına neden olduğunu gördüm. Ağlayabilir, yalvarabilir, önerilerde bulunabilir ve neye ihtiyaç duyduğunuzu söyleyebilirsiniz ama karşılık olarak çoğu zaman, "Kötü bir gün mü geçiriyorsun?" gibi yanıtlar alırsınız. Bu tür anneler duygularınızı ve deneyiminizi anlamazlar. Dedikleriniz adeta bir duvara çarpıp geri seker ve en kötü durumlarda, saldırı için bir zemin de hazırlar.

Birçoğumuzun psikolojik savunmalarımızın ne kadar güçlü olduğunu anlamadıklarını da görüyorum. Bize kendimizi kötü hissettirecek şeyleri kabul etmesi için kişinin esnek bir egoya sahip olması gerekir. Sağlıklı olmayan annelerle alacağınız şeyse, onun durumu inkar etmesi (öyle bir şey olmadı), önemsizleştirmesi (o kadar da kötü değildi), kurban rolü oynaması ya da saldırıya geçmesi olacaktır.

Gerçeklerinizi anlatırken yapacağınız seçimde, neler istediğiniz konusunda kendinize karşı dürüst olmanız gerekir. Buradaki niyet iyileşmek ve yakınlık kurmak mıdır yoksa Anne'yi sizin incindiğiniz gibi incitmek için gizli ya da o kadar gizli olmayan bir öfke mi söz konusudur? Kendi içinizde bulunduğunuz nokta, sonuç açısından büyük bir önem taşır.

Ne yazık ki Anne'ye içinizdeki çocukla yaklaşacak olursanız, büyük bir ihtimalle o da size küçüklüğünüzde yaptığı şekilde yaklaşacaktır. Tabii ki, aslında Anne'nin üzgün olduğunu ve sizi önemsediğini bilmek isteyen sizin içinizdeki çocuktur ama onu bir terk edilmeyle ya da saldırgan bir yanıtla yeniden travma yaşayabileceği yüzleşmelere maruz bırakmak riskli bir iş olabilir. İçinizdeki çocuğun özel bir şekilde ve empatiyle karşılanacağı terapi seanslarında konuşmasına izin vermek daha iyidir. Eğer Anne'ye bazı tatsız gerçekleri anlatmaya karar verirseniz, bırakın da konuşmayı yetişkin haliniz yapsın.

Anneyi terk etmek

Bazı yazarlar ve terapistler, ilişkiyi kesmekten söz ederlerken *boşanma* terimini kullanırlar. Bu terim, tam olarak doğru dürüst bir ilişkinin zaten söz konusu olmadığı durumlar için değil, büyük anlaşmazlıkların olduğu ya da kişilerin kendilerini tuzağa düşmüş gibi hissettikleri durumlar için daha uygundur. Şu anda bazılarınızın ofladığını duyar gibiyim. "Boşanma mı? Biz hiç birlikte değildik ki!"

Genellikle, ilişkiyi kesmek bir son çare olarak görülür ve uzun bir bireysel iyileşme çalışmasının ve 'durumu düzeltmeye' dair başarısız girişimlerin peşinden gelir. Annenin sınırla-

rınıza saygı duymasını ya da sizi incitmesini kesmesini sağlayamadığınızda, bazen dilediğiniz hayatı yaratabilmek için sizin gitmeniz gerekir.

Böyle bir durumda da boşanmada olduğu gibi, başarılı olmadan önce birkaç girişimde bulunmanız gerekir. *Mean Mothers* (Acımasız Anneler) kitabının yazarı Peg Streep'in de dediği gibi, kendi duygusal ihtiyaç haliniz ve durumu iyiye yorma haliniz, doğru olduğunu bildiğiniz şeylere, yani annenizin size ondan istediklerimizi veremeyeceği gibi düşüncelerinize baskın çıktığında ilişkiye geri dönebilirsiniz.

Kendi deneyimlerinden yola çıkarak yazan Streep, çok önemli bir öngörüsünü de bu kitabında şöyle paylaşmaktadır: "Annemin bir kere bile uzlaşma girişiminde bulunmadığını seneler sonra fark etim ve artık nedenini anlıyorum: yokluğum onu rahatlamıştı. Onun bakış açısına göre, ben onun en büyük korkusunu ve başarısızlığını yansıtan aynaydım: Yani, annem olarak kendi sevgisiz tabiatını yansıtıyordum. Sanırım, bu sırrı saklamak onun için benden daha önemliydi."[2]

Çok satanlar listesine giren *Mothers who Can't Love* (Sevemeyen Anneler) kitabının yazarı Dr. Susan Forward, ilişkiyi terk etmek isteyenlere kısa ve açık bir mektup yazıp bunu annelerine postayla yollamalarını tavsiye eder. Bu mektupta sadece daha fazla iletişimde bulunmak istemediğinizi belirtir, bunun nasıl olması gerektiğini ifade eder ve isteğinize saygı duymasını rica edersiniz. Bu duygusal, sorunları irdeleyen ya da onu suçlayan bir mektup değildir. Sadece hayatın yeni gerçeklerini yazmaktan ibarettir. Böyle bir mektubu araç olarak kullanmak, sizi annenizle derhal yüzleşmekten ve aynı duruma düşmekten kurtarır. Bu tür bir mektup yollamamayı tercih

eden danışanlarım da olmuştur ama bu kişiler defalarca sınır çizmeye çalıştıktan sonra, sonunda herhangi bir temas girişimine yanıt vermemeyi seçmek zorunda kalmışlardır.

Anneyi terk etmek zor bir adımdır ve çoğumuz bir süreliğine kendimizi suçlu hissetsek de birçoğumuz ilişkiden kurtulduğu için rahatlama da hisseder. Hiç şüphesiz, kişinin bağımsızlığını kazanmasına doğru atılan bir adımdır ama aynı zamanda dilediğiniz sevgiyi elde etmeye dair her türlü umudu kaybettiğiniz için kahırlanmanız da mümkündür.

Çok sık duyduğum endişelerden biri de bu değişimin geniş ailenizde ne etki yaratacağıdır. Narsist ve sağlıksız annelerin onları terk eden yetişkin çocuğundan sempati elde etme ve onu cezalandırma ya da kötüleme umuduyla öyküyü çarpıtarak anlatmaları da yaygın olarak görülen bir durumdur. Annenin ne yapacağını kontrol etmek sizin elinizde olan bir durum değildir. Annenin ya da bir başkasının ne düşüneceğini ya da hissedeceğini kontrol etmekten vazgeçmenin en zor yanı da budur. Anne ne yapacaksa yapar ve gözü gören herkes bunu bir bakış açısına oturtur. Ne yaptığınızı en yakın olduğunuz aile fertleriyle de paylaşabilirsiniz ama onları bu işe karıştırmaya niyetiniz olmadığı konusunda onlara güvence vermeniz iyi olur. Bunlardan sadece birkaçı sizi onaylayacak ya da destek kaynağı olacaktır.

İçsel olarak ayrı hissetmek

Anne şu anda bize zarar vermiyorsa, ilişkiyi kesmek anlamında onu terk etmek, ondan içsel olarak ayrılmaktan daha önemsiz olabilir. Ama birçok kişi ilişkilerinden hoşnut olmasa

da yine de Anne'yle olumsuz anlamda iç içe geçmiş haldedir. İçlerinde hâlâ bir savaş sürmektedir ve uzaklaşmak istedikleri bu her yere nüfuz eden anne hissinin akıntısına kapılmışçasına ona doğru sürükleniyorlardır.

Anneleri gibi olacaklar diye endişelenen ya da onun senaryosunda sıkışıp kalmış olan danışanlarıma verdiğim bir alıştırma da kendisi ve annesinin farklı olduğu yönlerin bir listesini yapmaktır. Bu, bir zıtlıklar listesidir ve bu zıtlıkların "Annem ve ben aynı değiliz," durumunu ortaya çıkarmak gibi bir etkisi olur. Bu da genellikle büyük bir rahatlama sağlar.

Bu ayrılık noktasından hareket ederek, sizi müdahalelerden ve hayatınıza karışılmasından koruyan sınırlar sayesinde daha iyileşmiş ya da en azından daha huzurlu bir ilişkiye doğru ilerlemekte özgür kalabilirsiniz. Daha da önemlisi, daha çok kendiniz olursunuz.

Daha da iyileşmiş bir ilişkiye doğru

İlk görüşme grubumda anneleriyle aralarındaki ilişkinin iyileştiği kişilerde, genellikle değişimi başlatan kişinin yetişkin çocuk olduğunu gözlemledim. Esas olarak çocuğuna sıcaklık yansıtamamış olan anneye sıcaklık yansıtmak, yetişkin çocuğun yapabileceği bir şey gibi gözüküyor. Bu iyileşmiş yetişkin çocuklar annenin kısıtlamalarını anlıyorlar, onu affediyorlar ve hayatlarına dahil etmek istiyorlar.

Uzlaşmaya dair anlayışımız, daha sonradan *I Thought We'd Never Speak Again* (Bir Daha Hiç Konuşmayacağız Sanmıştım)'ı yazmış olan ve en çok satanlar listesine giren *The Courage to Heal*'in (İyileşme Cesareti) ortak yazarlarından biri olan Laura Davis tarafından genişletiliyor. Bu görüş sadece sekiz senelik bir ayrılıktan sonra annesiyle uzlaşmasıyla değil, kopmuş ilişkilerini başarıyla yenilemiş ya da yeniden bağ kurmak mümkün olmadığında bir iç huzuruna kavuşmuş olan yüzlerce kişiyle yapmış olduğu görüşmelerle ortaya çıkmış. Bu benim de okumanızı tavsiye edebileceğim iyi bir kitap. Sadece kalp kalbe bir konuşmanın her şeyin yoluna girmesini sağlayacağı düşüncesinin çok ötesine geçiyor ve uzlaşmayı zaman içinde gerçekleşen bir süreç olarak anlatıyor. Bu süreçte genellikle, birtakım engeller söz konusudur. Güven yeniden kurulana dek ağır bir ilerleme gözlenir. Davis, sonuçta bazı kişiler için geçmişteki yaralarla ilgili konuşmanın şart olduğunu, bazıları içinse öyle olmadığını görmüş.

Davis kendi iyileşme sürecini, annesiyle arasında gerçekleşen uzlaşmanın en önemli unsuru olarak belirlemiş. Yaraları üstünde çalışmış ve bunların verdiği acıyı serbest bırakmış. Bu serbest bırakma durumu, kendinizi sonuçtan tamamıyla ayrı tuttuğunuz ve Anne'den gelecek hiçbir şeye gereksinim duymadığınız 'hak edilmiş bir özerkliği' içerir ve ancak "Asla bir özür duymayabilirim, Annem neler yaşadığımı asla bilmeyebilir ama ben ne yaşadığımı biliyorum, bu konudan eminim ve onun buna onay vermesine ihtiyaç duymuyorum. Bunlar benim iyileşme konusunda harcadığım büyük çabaların bir sonucu ve ona bağlı değil," düşüncesini kabul ettiğinizde gelir.

"Bir ilişkimiz olmasını çaresizce istediğimizde, bunu elde edemeyiz," diyor Davis. "Bundan vazgeçmelisiniz. Sonra, bir de bakarsınız ki o özlem duyduğunuz ilişki arka kapıdan gizlice içeri giriyor."

Bu 'eski hesapların kapatılmasıyla' birlikte gelen uzlaşmalara ben de şahit oldum. Julie'nin öyküsü iyi bir örnek. Julie, çoğu narsist gibi kendisinden öteye ulaşamayan narsist bir anneyle büyümüş. Konu her zaman annesiymiş. Julie'nin onunla olan ilişkisi yukarıda anlatılan medeni ama mesafeli türdenmiş. İlişkide size yer olmayınca, yakınlaşmanız da zor olur.

Julie'nin melanoma teşhisi konan annesi ileriki yaşlarda hastalanınca, Julie ona yardım etmek için sık sık ülkenin diğer ucuna gidip gelmeye başlamış. Bu yolculuklar ilk başlarda bir zorunluluk olarak gerçekleşmiş ama üç, dört sene sonra annesi ona ısındığında bir ödüle dönüşmüş. Annesi, Julie giderken ayağa kalkıp ona sarılmak istediğinde, Julie şok geçirmiş. "Bugüne dek yanımda olan tek kişi sendin," demiş annesi. Manipüle edici annelerin bu tür şeyler yaptığını duymuş olabiliriz ama Julie bunların savunmasızlıktan kaynaklanan samimi sözler olduğunu hissetmiş. Birlikte geçirdikleri zamana genel bir bakış attığında, Julie bu süreyi 'annesinin onu iç dünyasına kabul ettiği' zaman olarak deneyimlemiş. Annesinin onu küçük yaşlarında neden terk ettiğini daha iyi anladıkça, bu yaşlı ve ölmek üzere olan kadına karşı şefkat hissetmesi de kolaylaşmış. Annesi giderek daha savunmasız hale gelirken, Julie'nin temkini daha bir güvenle elden bırakmasına ve daha açık davranmasına neden olmuş. Annesi, Julie'nin ona karşı açık olmasını mutlulukla karşılamış. Julie'nin çok değer verdiği ansa annesinin, "Hayatımda tanıdığım en iyi yürekli insansın," dediği an olmuş. Julie şimdi annesinin hayatının son senelerinde tanıdığı Anne'yi gerçekten de özlüyor.

Affetmeli miyim?

Birçoğumuz bize verilen herhangi bir zararı affetmemiz gerektiğine işaret eden bir *zorunluluk* olduğunun farkındayızdır. Bunu, affetmenin sürekli olarak doğru bir davranış olarak öne sürüldüğü dini ve ahlaki öğretilerde her zaman görürüz. İçinde yaşadığımız toplum da affedici olmayı destekler, o yüzden affetmek en azından başkalarının bizim içi iyi hisler beslemesini garanti eder. Sizler de birçok kişinin acınızın derinliğinden ne kadar rahatsız olduğunu fark etmiş olabilirsiniz. Bu kişiler, affedebildiğiniz takdirde, tüm bu acının silinip gideceğini umarlar.

Biz de bu fanteziye kapılabiliriz. Affetmek gibi basit bir eylemle bütün kötü duyguları silme düşüncesi bize gayet hoş bir şey gibi gelir.

Ne yazık ki öyle olmaz. Susan Forward *Toxic Parents* (Toksik Anne Babalar) kitabında, affetmenin danışanlarında kayda değer ya da kalıcı bir değişim yaratmadığını ve bu kişilerin kendileriyle ilgili daha iyi şeyler hissetmediklerini gördüğünü yazmaktadır. Suçlama, bir tarafa doğru yönlendirilmek ister, o yüzden de çoğu zaman tek yön içimizse oraya gider ve bizi kendimizle ilgili olarak daha da kötü hissettirir.

Bu da affetmenin tam olarak ne olduğu ve nereden geldiği sorusunu oluşturur. İyi olmaya çalışmaktan mı gelir, yoksa acınızı aşmaya dair yoğun bir istekten ya da gerçeği *olduğu* gibi kabul etmekten mi?

Benim şahsi görüşüm, affetmenin bizim yaptığımız bir şey olmaktan çok, üstümüze düşen bir görevi yaptığımızda oluşan belirli şartlara bağlı olarak evrimleşen bir şey olduğunu düşünenlerin fikriyle örtüşmektedir. Affetmek, genellikle eski

hesapları unutmak ve bir kişiyi öfkemizi, gücenikliğimizi ve hayal kırıklığımızı aştıktan sonra kalbimize geri almak anlamına gelir. Tüm bunları yaptıktan sonra, suçlama bir anda duraklama durumuna geçer ve biz de artık bu duygudan kurtulmak isteriz. Bir zamanlar bizi yiyip bitiren duygular artık idare edilmesi güçleşen bir yüke dönüşmüştür. Bu noktada, daha ilginç bir yere doğru ilerliyoruzdur.

İnsanlar affetmenin iyi yüreklilikle geldiğini düşünürler. Her halükarda, affetme söz konusu olduğunda affettiğimiz şey, kendi yaralarının bir sonucu olarak çok kötü şeyler yapmış olan kusurlu birisidir. Tabii bu yaptıkları şeyin doğru olduğunu ve onların hatalı olmadıkları anlamına gelmez. Affetmek sadece, "Evet, hata yaptın ama kalbimde senin için hâlâ yer var," düşüncesini kabul etmektir.

Bunu mümkün kılan şeylerden biri de insanların sizi neden o şekilde üzdüğünü anlamaktır. Laura Davis bunu şöyle açıklıyor: "Bir başka kişinin yetersizliklerini kabul ettiğimizde, içimizde bir merhamet duygusu uyanır. O kişinin zayıflıklarını *bize yöneltilen kötü bir şey olarak* görmek yerine, bunları insani zayıflıklar olarak görmeye başlarız."[3] (İtalikler benim tarafımdan eklenmiştir.)

Bu da başlangıç noktamızdan oldukça büyük bir geriye dönüştür. Özellikle de çocukken, insanların bize yaptıkları şeyleri kötülük olarak görmemiz doğaldır. Çocuklar bu yaralayıcı davranışın Öteki kişinin parçalanmışlığından kaynaklandığını bilecek inceliğe sahip değildir. Sağlıklı ve eksiksiz olmanın, sürekli duygusal acı yaşamanın ne kadar zor olduğunu ve ne kadar kusurlu olduğumuzu görmemiz ancak kendi parçalanmışlığımızı iyileştirdiğimiz takdirde mümkün olur.

Davis'in kitabındaki bir diğer çarpıcı şeyse, yetişkin çocukları zor durumdayken ve ona ihtiyaç duyuyorken her zaman ortadan kaybolan bir annenin itirafıdır. Bu anne, "Acı çektiğiniz zaman, buna dayanamıyorum," demişti. Dolaysıyla, gaddarca bir kayıtsızlık ve bencillik olarak algılanan şey, büyük tabloya baktığımızda kötü niyetli bir, "Seni zerre kadar umursamıyorum," hali olarak değil, annenin kapasite yoksunluğu olarak görülebilir.

Affetmek olgun olmakla ve acılarımız üstünde çalışırken kalbimizin açılmasıyla gelir. Evet, bazen masum ve küçük varlıklar bunlar olmadan da affedebilir çünkü bu her birimizin içinde var olan bir kapasitedir; ama affedecek ne kadar çok şey olursa, kalbimizin bu açık olma durumuna dönebilmek için o kadar çok iyileşmesi gerekir. Kendi deneyimime göre, affetme durumu ağır ağır gerçekleşir ve bunu ancak geriye dönüp bakınca anlarsınız.

Bu noktada, bir şeye daha açıklama getirmek faydalı olabilir. Size büyük zararlar vermiş olan birisini affetmenizle sonuçlanan bir süreçten geçmek, bu eski duygulara geri dönmeyeceğinizi garantilemez. Örneğin, bir travma anısından çıktığınızda şiddetli bir öfke hissedebilirsiniz. Bu, travma literatürünün donma hali ya da hareketsizlik hali dediği duruma girdiğimizde bastırılan doğal kaç-savaş tepkisinin bir parçasıdır. Vahşi bir hayvan bir avcı hayvan tarafından yakalandığında bunu yapar. Bir başka kişinin saldırısına uğradığımızda, çoğu zaman ne kaçabiliriz ne de kavga edebiliriz ve yapabileceğimiz en iyi şey pelteleşmek ve genellikle kendimizi o durumdan soyutlamaya çalışmak olur. Bir bakıma, oynamakta olan filmi durdurmak gibi bir durumdur bu. Ama o

film yeniden başladığında ve hareketsizlik halini üstümüzden attığımızda, ondan hemen önceki – bastırılmış olan – durum, geri gelir. Yani, kavga etme tepkisinin parçası olan öfke yeniden erişilebilir hale gelir. Bu öfke hem fizyolojik, hem de psikolojik bakış açısından doğaldır. Öfke, ihlal edilmeye karşı verdiğimiz, içimize işlemiş, sağlıklı bir tepkidir.

Daha önceki travmatik deneyimlerimize dayanarak ve genellikle birbirinden kopuk olan içsel parçalardan oluştuğumuz için, yetişkin hallerimiz bir tür affetme durumuna aşina olmuş olsa da, affedici olmayan ve geçmişte sıkışıp kalmış daha genç bir parçamızla karışmamız her an için mümkün olabilir. Tüm bu karmaşık nedenlerden dolayı, affetme konusunda açık ve sabit olmayan bir görüşe sahip olmak önemlidir.

İyi ebeveynlik görmediğim halde, iyi bir ebeveyn olabilir miyim?

Duygusal açıdan ihmalkar ya da tacizci olan çoğu ebeveynin deneyimledikleri kötü ebeveynliği çocuklarına geçirdiği doğru olsa da, zaman içinde kötü ebeveynlik yaşamış danışanlarımın ne kadar iyi ebeveynler olduğunu görmek bana cesaret vermiştir.

Çocuk sahibi olmamayı tercih etmiş olan kadınların çoğu yetersiz annelik görmüştür ve nasıl annelik yapacaklarını bilemeyeceklerinden korkarlar. Bazen çocuklarını kendilerine yapıldığı gibi 'mahvedeceklerinden' çekinirler. (Ama unutmayalım ki bir kişinin ebeveyn olmamayı tercih etmesinin başka önemli nedenleri de vardır.)

Ben bu konuda endişelenen kadınlara, bu işi farklı yapabileceklerini her zaman söylemişimdir. Birincisi, müdahale edilmediği sürece devreye giren bir annelik içgüdüsü söz konusudur. İçlerine dolan İyi Anne enerjisi ve anne olduklarında onları sarıp sarmalayan sevgi karşısında hayrete düşen kadınlar görmüşümdür.

İkincisi, olumlu bir özellik olarak muhtemelen annenizden daha hassassınızdır. Kendi deneyimlediklerinden çok daha iyi ebeveynlik yapan kişilerin çoğu, zaten yaşadıkları yüzünden daha hassas ve uyumlu olan kişilerdir. Bunlar, çocuklarının kendilerinin kaçırdıklarına sahip olmalarını isterler.

Üçüncüsü, ebeveynliği öğrenebilirsiniz. Ben bunu teşvik ediyorum. İyi ebeveynlik gelişimsel seviyeleri ve size yeni olan yüzlerce olayla nasıl başa çıkılacağını çok iyi anlamanızı gerektirir. Neden ister yazarlar, ister klinisyenler veya ebeveynler ya da bakıcılar olarak çocuklara bakarak deneyim kazanmış kişilere danışmayacaksınız ki? En başta da söylediğim gibi, ebeveynlik muhtemelen gezegenin en önemli işidir; dolayısıyla, yardım istemek mantıklı değil mi? Hiç şüphesiz, ebeveynlik uyanık kalmanız ve otomatik pilota bağlanmamanız için kendinize iyi bakmanızı gerektirir. Bunları yaptığımızda, aile mirasını tekrarlamaya daha meyilli olur, kendimizi asla yapmayacağımıza yemin ettiğimiz şeyleri yaparken buluruz. İşlevsiz ailelerimizin etkilerinden ne kadar kurtulup iyileşirsek, eski kayıtları bir o kadar kolaylıkla çözümleyebiliriz.

Çocuklarınıza hayatınızda olmasını dilediğiniz şeyleri vermenin sizin için iyileştirici olduğunu sıklıkla duymuşumdur ama bu iş her zaman bu şekilde işlemez. Sizin hassas olduğunuz yerleri kurcalayan ve uykudaki acıyı canlandıran şeyleri

vermenin daha zor olabileceğinden birkaç kez söz etmiştim. Ayrıca, birçok kadının kendi anneleriyle ilgili acıları pek iyileştirmeden de çocukları konusunda çok başarılı oldukları da gördüm. Bunun bir nedeni, karmaşık yapımızdır – içimizde hapsolmuş olan yaralı çocuk parçalarımıza doğrudan annelik yapma görevini üstlenene dek, bu parçalar iyileşmez. Çocuklarımıza iyi bir ebeveyn olmak kendi sağlıklı yapınızın gelişmesini kesinlikle destekler ama bu, resmin sadece bir parçasıdır.

Burada doğrudan kadınlarla konuşmama rağmen, tüm dediklerim iyi babalar olan erkekler için de geçerlidir.

İyileşme sürecinizi kucaklamak/benliğinizi kucaklamak

Bu sürece girmişseniz, yani bu iyileşme yolculuğuna çıktıysanız, bunun ne kadar zor bir iş olduğunu biliyorsunuzdur. Bu muazzam bir yeniden yapılanma gerektiren bir süreçtir. Kendimizi limbik beynimizin donanımından en temel inanışlarımıza, benlik kavramımızdan başkalarıyla olan ilişkimize, göğsümüzde biriken endişeden sevme, para kazanma ve gece iyi uyuma becerimize kadar birçok seviyede yeniden yaratırız.

Bu süreç onlarca sene değilse bile büyük bir ihtimalle birkaç sene sürer. Bunu şevkinizi kıracağından korktuğum için söylemekte tereddüt ediyorum. Ama bunun hızlı bir süreç olacağını düşünüyorsanız da şevkiniz kırılabilir. Bu hızlı bir süreç değildir. Tanıdığım hiç kimse bu yarayı büyük bir hızla iyileştirememiştir.

Dolayısıyla, yavaş gitmeniz, molalar vermeniz, ilerlemenizi görebilmeniz ve bununla gurur duymanız önemlidir. Ba-

şarılarınızı kutlamak bir kenara, onları asla görmemiş olan annenizi taklit etmeyi herhalde istemezsiniz.

Büyüme süreci dümdüz bir çizgide değil, bir helezon şeklinde ilerler. Birçok kere benzeri meseleler üstünde çalışırsınız. Her döngüyü değişmeden deneyimliyorsanız bu daha fazla yardım almanız gerektiğine işaret eder ama değişiyorsanız, birçok kez eksik olanlar için ağıt yakmaya, haksızlıklara üzülmeye ve karşılanmamış ihtiyaçları gidermeye hazırlıklı olun. İyileşme süreci bir lütuftur; dolayısıyla, oturup bir güzel ağlamak onca sene bastırılmış üzüntüyü telafi edemez ama düşündüğünüzden de fazla mesafe kat etmenize yardımcı olabilir.

Bir İyi Anne, büyüme sürecinin herkes için aynı olmadığını anlar ve çocuğu geri kaldığında onu utandırıp azarlamaz. Kendimize karşı da bu tür bir şefkat ve sabır göstermemiz önemlidir. Elimizden gelenin en iyisini yaparız ama bazı günler bunu yapmak daha zor olabilir.

İyileşme süreci hiç sona erer mi?

İyileşme süreci asla sona ermediği halde, acı hissi sona erebilir ve annesiz bir çocuk olma hissi tamamıyla dinebilir. İyileşmenin sona ermemesinin nedeni, sürekli olarak değişiyor olmamızdır. Geçmişten kopabildiğimizde, kısacık bir zamanın geçişi bile bakış açımızı değiştirir. Bu yüzden, iyileşme sürecimizin büyük bir kısmını tamamladıktan sonraki bir iki sene, geçmişin daha da geride kaldığını hissettiğimiz on sene sonrasından daha farklı olur.

Önemli derecede yara aldıysanız, bu yara asla hiç yaşan-

mamış gibi olmaz. Geride konuyla ilgili bir hassasiyet kalmasa da her zaman en azından o yarayla ilgili anılar kalır. Ama yaranın gücü iyileşmeyle birlikte azalır ve bunu tetikleyen her şeye verdiğimiz tepki değişir. Tetiklenen çocukluk duygularına saplanıp kalmaktansa, dikkatimizi biraz başka yöne çevirmeyi ve içimizdeki çocuğa o sırada neye ihtiyacı olduğunu sormayı öğreniriz. Duygulara saplanmaktansa, bunlara *yanıt* verebiliriz.

Bu yaralar üstünde çalışırken, kişiliğimiz yavaş yavaş değişir. Ne de olsa öykümüz de değişmiştir. Hayatımız değişmiştir. Artık içsel anlatımımızın da değişmesinin vakti gelmiştir. Birisinin bana dediği gibi: "İçimde hâlâ bir yara var ama artık hayatımı mahvetmiyor. Kim olduğumu artık bu yara tanımlamıyor."

İyi Annenin yerine geçen birisinin ilgisini alabilenlerimiz ya da içimizdeki çocuğa İyi Anne olmayı başaranlarımız için, yetersiz annelik görme hissinin yerini iyi annelik görme hissi alabilir. Sevildiğinizi, destek ve ilgi gördüğünüzü hissedersiniz. Hayır, geriye dönüp geçmişi yeniden yaşayamazsınız ama artık sahip olmayı hak ettiğiniz şeylere sahip olabilirsiniz. Tom Robbins, "Mutlu bir çocukluğa sahip olmak için asla geç değildir," demiştir.

Ek Bölüm

Üç Anne, Üç Mesaj: Rehberli İmgeleme

Çeşitli anne tiplerinin bir çocuğun deneyimini güçlü bir şekilde nasıl şekillendirdiğini anlamak için, sizinle üç tip anne oyunu oynayalım: Aksi anne, duygusal açıdan orada olmayan anne ve arketipik İyi Anne. İlk işiniz bu üç karaktere rol vermek olacak. Aşağıdaki açıklamaları faydalı bulabilirsiniz.

İlk karakter için, hepimiz aksi bir kişiyle ilgili birtakım deneyimler yaşamışızdır; dolayısıyla, bu karakteri hayal etmek zor olmayacaktır. Aksi kişiler eleştirel, çabuk sinirlenen ve sert insanlardır. Bu arada, aksi anneler 7. Bölüm'de anlatılan duygusal açıdan tacizci anne profiline de uyarlar. Duygusal açıdan orada olmayan anne için, şayet bu türe uyuyorsa kendi annenizi düşünün ya da düşünmeye çalışın. Son karakter olan İyi Anne içinse, hayatınızda muhtemelen bir örnek olarak kullanabileceğiniz sevgi dolu ve ilgili birisi olmuştur. Bunu şahsen deneyimlemediyseniz, bir filmde gördüğünüz sevgi dolu bir anneyi düşünebilirsiniz.

Bu çalışma en çok kendinizi her şeyden önce rahat hissetmeniz gereken rehberli bir imgelem alıştırması olarak işe ya-

rar. Siz deneyime daha derinlemesine dalabilesiniz diye, birisi size talimatları okuyabilir. Bir diğer seçenek, talimatları kaydetmek ve bunları banttan dinlemek, üçüncü seçenekse kitapta okuduğunuz şeyler ve kendi içsel deneyimleriniz arasında ileri geri gitmektir. Bazı insanlar sadece okurlar, gözlerini yumarlar ve kendilerini orada bulurlar.

Bu alıştırma bazı güçlü duyguları ortaya çıkarabilir; o yüzden, sonradan düşünmeye vaktinizin olacağı bir zamanı seçin. Hiç şüphesiz, çevrede sizi rahatsız eden hiçbir şey olmasını istemezsiniz; telefonu kapatın ve sizi arayabilecek kişilere en azından yarım saat müsait olmayacağınızı söyleyin. Her sorudan sonra, deneyimin acele edildiği hissedilmeden ortaya çıkması için yeterli duraksama vakti olmalıdır. Her anne tipini, aksi anneyle başlamak üzere üç farklı yaşın bakış açısından bakarak hayal edeceğiz.



Arkanızı rahatça dayayabileceğiniz bir pozisyon bulun. Dilerseniz yere uzanabilirsiniz. İçinize birkaç derin nefes çekin, her nefesi dışarı bırakırken vücudunuzun rahatladığını hissedin. Kendinize çalışmaya odaklanmak için bu zamanı tanırken, gelen rahatlama hissinin keyfini çıkarın. Rahat hissedecekseniz, gözlerinizi hafifçe kapatın.

Bu alıştırmada bir şey yapmanıza gerek yoktur. Bu pozisyonda olmak rahatlamanız ve izlemeniz, giderek daha derin bir rahatlama ve esenlik hali içinde girerken duyguların, imgelerin ve hislerin size gelmesine izin vermeniz için bir fırsattır.

İlk olarak, aksi anneyle başlayacağız. Bu anneyle hangi

duyguları ve imgeleri ilişkilendiriyorsanız, onları düşünün. Bunların enerjisini iyice hissedin.

Güneş alan bir bebek odasında ya da başka bir odada bir battaniyenin üstünde yattığınızı hayal edin. Altı aylıksınız ve arka planda kuşların öttüğünü duyuyorsunuz. Duvarların ve battaniyenin rengini ve odanın ısısını fark edin. Anneniz sizi doyurmaya geliyor. O, size yaklaşırken, ne hissediyorsunuz? Sesi nasıl? Nasıl hareket ediyor? Sizi kucağına aldığında neler oluyor? Sizinle nasıl etkileşim kuruyor? Onun vücuduyla ilgili neleri fark ediyorsunuz? Nefes alıp verişinize ne oluyor? (uzun duraksama)

Şimdi, dört-altı yaş arasında bir yaşta olduğunuzu hayal edin. Evde oyun oynuyorsunuz. Ne yapıyorsunuz? Anneniz ne yapıyor? Sizinle oyun oynuyor mu? Sesinin ve hareketlerinin özelliklerini, yüz ifadelerini düşünün. Onun orada olması, sizde hangi hisleri uyandırıyor? Vücuduyla ilgili neleri fark ediyorsunuz? O sıradaki iç halinize dikkat edin. Hangi düşüncelerin, imgelerin ve hislerin farkındasınız? Hangi duyguların farkındasınız? (uzun duraksama)

Şimdi sekiz-on yaş arasındaki bir yaşa gidin. Kendinizi annenizin yakınlarda olduğu, dilediğiniz bir ortamda hayal edin. Ne yapıyorsunuz? anneniz ne kadar uzakta ve onun orada sizinle birlikte olması size ne hissettiriyor? Bunun vücudunuzda bıraktığı etkiyi düşünün.

Bir anlığına şimdiki zamana dönün. Size bu deneyimi hatırlatacak birkaç sözcük yazmak isteyebilirsiniz. Şimdi, aynı sırayı duygusal açıdan orada olmayan anne için izleyeceğiz. Önce biraz onun nasıl olduğunu hissetmek için bekleyin. İlk olarak, güneş alan odadaki altı aylık halinizi hayal edin.

Bu sefer, bu anne sizi doyurmak için geliyor. Sizinle olan etkileşimlerine ve özellikle de bunun vücudunuzda ve duygularınızda bıraktığı etkiye dikkat edin. Annenizle geçirdiğiniz bu zaman nasıl? (uzun duraksama)

Şimdi, dört-altı yaş arası bir yaşta olduğunuzu düşünün. Evde oyun oynuyorsunuz ve anneniz yakınlarda. Ne yapıyorsunuz? O, ne yapıyor? Sizinle oyun oynuyor mu? Sesini ve hareketlerinin özelliklerine ve yüzündeki ifadelere dikkat edin. Onun orada olması sizi nasıl hissettiriyor? Onun vücuduyla ilgili neleri fark ediyorsunuz? İç halinize dikkat edin. (uzun duraksama)

Sekiz-on yaş arasındaki bir yaşınıza gidin ve kendinizi annenizin yakınlarda olduğu, dilediğiniz bir ortamda hayal edin. Ne yapıyorsunuz? Anneniz ne kadar uzakta ve onun orada sizinle birlikte olması size ne hissettiriyor? Bunun vücudunuzda bıraktığı etkiyi düşünün.

Şimdiki zamana geri gelin ve bu deneyimi hatırlatması için birkaç sözcük yazın.

Sonuncu alıştırmayı İyi Anneyle yapacağız. Bebek odasına geri gidin. Anneniz yanınıza gelirken onun sesini duyun. Nasıl sesler çıkarıyor? Size nasıl bakıyor? Yüzündeki ifade nasıl? Size dokunmak için elini nasıl uzattığını ve hareketlerinin özelliklerini inceleyin. Dokunuşunun nasıl olduğunu ve onunlayken nasıl hissettiğinizi fark edin. Bunun vücudunuzda bıraktığı etkiyi düşünün. (uzun duraksama)

Şimdi de dört-altı yaş arasında bir yaşta olduğunuzu hayal edin. Evdesiniz ve oyun oynuyorsunuz. Annenizin yakınlarda olduğu, içeride ya da dışarıda herhangi bir yer olabilir. Onunla iletişim kurmak istediğinizde, anneniz orada. Sizinle nasıl

oyun oynuyor? Sesinin, hareketlerinin özelliklerini, yüz ifadelerini düşünün. Sizinle oyun oynaması, sizde hangi hisleri uyandırıyor? Onun vücuduyla ilgili neleri fark ediyorsunuz? O sıradaki iç halinize dikkat edin. (uzun duraksama)

İyi Anneyle bir yaşı daha deneyimleyeceğiz. Bu sefer, sekiz-on yaş arası bir yaştasınız. Nerede olduğunuzu ve ne yaptığınızı fark edin. Anneniz ne kadar uzakta ve onun orada sizinle birlikte olması size ne hissettiriyor? Bunun vücudunuzda bıraktığı etkiyi düşünün.

Şimdiki zamana geri gelin ve size bu deneyimi hatırlatan birkaç sözcük yazın. Neler fark ettiniz? Bu anne figürlerinin her birinin yanında olmak size neler hissettirdi?



Genellikle, aksi anneler (ve genel olarak aksi insanlar) kaslarımızın gerilmesine, nefesimizi tutmamıza ve spontane davranamamamıza neden olurlar. Yapacağımız her şey yanlış olabileceği için, onların yanında daha çekingen davranırız. 'İnce buz üstünde yürümek' deyimi, birçoğumuzun bu tür bir kişinin etrafında nasıl hissettiğini tanımlar. Çoğu zaman onların etrafımızda olmamasını tercih ederiz.

Buna karşılık olarak, anaç annelerin etrafında olmak hoşumuza gider. Onlar sevgi dolu yanımızı ortaya çıkarırlar. Gülümseriz ve mutlu hissederiz. Yeni şeyleri denemeye ve şapşalca şeyler yapmaya bol bol izin alır ve destek görürüz.

Duygusal açıdan orada olmayan anneler bizi orada değilmişiz gibi hissettirirler. Bu tür anneyle, insanlar dalgın, kopuk ve daha az oradaymış gibi hissederler. Onunla ilgili hayali

sahnelerde, kendinizi daha ciddi ve yalnız hissetmiş olabilirsiniz. Bazıları öfkelenir, onun dikkatini çekmek için önemli bir şey yapmaya çalışırlar.

Bir annenin doğasının ve enerjisinin çocuğunu inanılmaz derecede etkilediğinden şüphe edebilir miyiz?

NOTLAR

GİRİŞ

1. Robert Karen, Dr., *Becoming Attached: First Relationships and How They Shape Our Capacity to Love* (New York: Oxford University Press, 1998), s. 230.

BİRİNCİ KISIM: Çocuklar Annelerine Neden Muhtaçtır

1. Annelik

1. David J. Wallin, *Attachment in Psychotherapy* (New York: Guilford Press, 2007), n. 1, s. 24.
2. Diana Fosha, *The Transforming Power of Affect: A Model for Accelerated Change* (New York: Basic Books/Perseus Book Group, 2000), s. 64.
3. a.g.e., s. 65.
4. a.g.e.
5. Bu listenin büyük bir kısmını ben oluşturdum ama bazılarını Jack Lee Rosenburg'ün yer verdiği Marjorie L. Rand ve Diane Asay'in *Body, Self & Soul: Sustaining Integration* (Beden, Benlik ve Ruh: Bütünleşmeyi Gerçekleştirmek) kitabında da görebilirsiniz (Atlanta: Humanics, 1985), s. 207–14. Ayrıca, Pamela Levin'in de *Cycles of Power: A User's Guide to the Seven Seasons of Life* (Gücün Döngüsü: Hayatın Yedi Mevsimi için Kullanma Kılavuzu) kitabında her gelişimsel aşama için benzer telkinler bulunmaktadır (Deerfield Beach, FL: Health Communications Inc., 1988 ve daha sonradan Nourishing

Company'den bağımsız olarak yayınlatmıştır). Bu telkinler ilk olarak daha eski bir kitabında yayımlanmıştır: *Becoming the Way We Are: An Introduction to Personal Development in Recovery and in Life* (Olduğumuz Kişi Olmak: Hayatta Kalmak için Kişisel Gelişime Giriş) (Berkeley, CA: bağımsız yayın, 1974).

2. İyi Annenin Çok Sayıdaki Yüzü

1. Harville Hendrix, Dr., ve Helen Hunt, Yüksek Lisans Derecesi, *Giving the Love That Heals: A Guide for Parents* (New York: Pocket Books, 1997), s. 214.

3. Bağlanma: İlk Temelimiz

1. Sezaryenle doğum olayı anne-bebek arasında bir bağlanma boşluğuyla ilişkilendirilmiştir. Sezaryenle doğum yapan annelerin "bebekleriyle etkileşim kurmasının daha çok vakit aldığı, doğumdan sonra onlara daha az olumlu tepki verdikleri ve evde onlarla daha az etkileşimde bulundukları anlaşılmıştır. Bir araştırmada, sezaryenle yapılan doğumlardan bir ay sonra, annelerin bebekleriyle daha az göz teması kurdukları gösterilmiştir." Susan Kuchinskas, "The Mother/Baby Attachment Gap," (Anne/Çocuk Bağlanma Boşluğu) erişim: www.hugthemonkey.com/2006/10/the_motherbaby_.html on 25 Nisan, 2008.
2. Bu, anneliğin hamilelik sırasında oksitosin seviyeleriyle ilgili bir araştırmaya dayanmaktadır (buna bazen sevgi hormonu da denir); bu araştırmada, daha yüksek oksitosin seviyesi bulunan annelerin "bebeklerine daha çok baktıkları, bebeklerine sevgiyle dokundukları, bebekleriyle etkileşim kurarken daha olumlu yüz ifadelerine büründükleri ve hamilelik sırasında daha düşük oksitosin seviyeleri bulunan annelere kıyasla bebeklerini daha sık kontrol ettikleri anlaşılmıştır." Miranda Hitti, "Hormone May Help Mom and Baby Bond: Pregnancy Levels of the Hormone Oxytocin May Influence Mother-Child Bonding," (Hormon Anne ve Bebek Bağının Kurulmasına Yardımcı Olabilir: Hamilelikte Oksitoksin Seviyesi Anne-Bebek Bağlanmasını Etkileyebilir) WebMD Medical News, 16, Ekim, 2007, erişim: webmd.com/parenting/baby/news/20071016/hormone-may-help-baby-bond, 25 Nisan, 2008.
3. Bu durum, bağlanma davranışlarını sergileme becerilerine müdahale eden ciddi duyusal ve nörolojik sorunları olan bebeklerde biraz değiştirilebilir. Doğru müdahaleyle, bu farklılıklar aşılabilir ve bir kez daha, annenin davranışları anahtar haline gelir.
4. Allan Shore, aktaran: Sue Gerhardt, *Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain* (New York: Brunner-Routledge, Taylor & Francis Group, 2004), s. 41.
5. Mario Mikulincer ve Phillip R. Shaver, *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change* (New York: Guilford Press, 2007), s. 38.
6. Karen, *Becoming Attached*, s. 238.
7. Susan Anderson, *The Journey from Abandonment to Healing* (New York: Berkeley Books, 2000), s. 77–78.
8. Daniel J. Siegel, "Toward an Interpersonal Neurobiology of the Developing Mind: Attachment Relationships, 'Mindsight,' and Neural Integration," *Infant Mental Health Journal* 22, no. 1: s. 77 (Cassidy ve Shaver'dan alıntı, 1999).
9. Wallin, *Attachment in Psychotherapy*, s. 22.
10. Ruth P. Newton, PhD, L. A. Sroufe, B. Egeland'ın 2005 tarihli araştırmasından alıntı, E. Carlson, ve W. A. Collins'in *The Attachment Connection: Parenting a Secure and Confident Child Using the Science of Attachment Theory* kitabından alıntı (Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2008), s. 27.
11. Shirley Jean Schmidt, MA, LPC, *The Developmental Needs Meeting Strategy* kitabında Siegel'ın "Toward an Interpersonal Neurobiology," isimli makalesinden alıntı (San Antonio: DNMS Institute, 2006), s. 17.

12. Siegel, "Toward an Interpersonal Neurobiology," s. 77.
13. Gerhardt, *Why Love Matters*, s. 65–79.
14. Bu eğilimi ayrıntılarıyla anlatan kitap fazla tekniktir. Okunacak yazarlar arasında Allan Schore, PhD, ve Daniel J. Siegel, MD da bulunuyor. Araştırmanın en okunabilir versiyonu Sue Gerhardt'ın *Why Love Matters* isimli kitabında yer alıyor.
15. Gerhardt, *Why Love Matters*, s. 38, 44.
16. Orta sınıfa ait çocuklarla ilgili araştırmalar, biraz daha düşük güvensiz bağlanma oranlarına işaret ediyor ve %30'larda seyrediyor; buna karşın, tüm Amerikalı çocuklarla ilgili araştırmalarda bu oran %38'e yaklaşıyor. Karen, *Becoming Attached*, s. 220, 224.
17. a.g.e., s. 329.
18. a.g.e., s. 156, 373, Ainsworth ve Main'den alıntılar.
19. Gerhardt, *Why Love Matters*, s. 93.
20. Mary Main, aktaran: Karen, *Becoming Attached*, s. 224.
21. Fosha, *Transforming Power of Affect*, s. 52.
22. Kathryn Black, *Mothering Without a Map*, (New York: Penguin Books, 2004), s. 64.
23. Karen, *Becoming Attached*, s. 387.
24. Bu kalıp, bağlanma alanında öncü olan John Bowlby tarafından belirlenmiştir.
25. Malcolm L. West ve Adrienne E. Sheldon-Keller, *Patterns of Relating: An Adult Attachment Perspective* (New York: Guilford, 1994), s. 75.
26. Newton, Belsky'nin *Attachment Connection* kitabında yer alan 1999 tarihli araştırmasından alıntı, s. 29.
27. Main ve Hesse, 1990, aktaran: Siegel, "Toward an Interpersonal Neurobiology," s. 78; başka yerlerde de anlatılmıştır.
28. Newton, *Attachment Connection*, s. 30.
29. Siegel, "Toward an Interpersonal Neurobiology," s. 78.
30. Daniel J. Siegel, *Attachment and Human Survival* kitabında "Attachment and Self-Understanding: Parenting with the Brain in Mind,", editörler Marci Green ve Marc Scholes (New York: Karnac, 2004), s. 34.

31. Joan Woodward, *Attachment and Human Survival* kitabında "Introduction to Attachment Theory," editörler: Marci Green ve Marc Scholes (New York: Karnac, 2004), s. 16.
32. Newton, *Attachment Connection*, s. 30.
33. A.g.e.
34. Siegel, "Attachment and Self-Understanding," s. 29.
35. Gerhardt, *Why Love Matters*, s. 147.
36. Fosha, *Transforming Power of Affect*, s. 54.
37. Bu maddeler, aralarında Mikulincer ve Shaver'ın *Attachment in Adulthood* isimli kitabında geçen, Hazan ve Shaver (1987) tarafından geliştirilmiş olan bir yetişkin bağlanma tarzı ölçeği dahil olmak üzere, çeşitli skalalardan ve tanımlardan gelmektedir.
38. Karen, *Becoming Attached*, s. 227.
39. A.g.e., s. 228.

4. Daha Fazla Yapıtaşı

1. Diana Fosha'nın dediği gibi, "Endişe, bakıcının yokluğuna ya da tepkisizliğine verilen bir tepkidir ve ruhsal tehlike karşısında yalnız olma hissine dayalıdır." *Transforming Power of Affect*, 47. Aynı kitapta bu kısımdan önce şu destek verilmektedir: "Emniyet hissinin kökenleri nasıl orada olan ve tepki veren bir bakıcıyla kurulmuş olan güvenli bir bağlanma ilişkisine dayanıyorsa (Bowlby, 1988; Sandler, 1960), benzer şekilde endişenin neden olduğu… endişe ve savunma mekanizmalarının kökenleri de orada olmayan ya da tepkisiz bir bakıcıyla olan bir bağlanma ilişkisine dayanmaktadır," s. 39–40.
2. Michael St. Clair, *Object Relations and Self Psychology: An Introduction*, ikinci baskı (Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing, 1996), s. 79.

3. Ashley Montagu, *Touching: The Human Significance of the Skin*, üçüncü baskı (New York: Harper Paperbacks, 1986), s. 126.

İKİNCİ KISIM: Annelik Yaparken İşler Ters Gidince

5. Anneciğim, Neredeydin?

1. Karen, *Becoming Attached*, s. 340.
2. a.g.e, s. 339.
3. Daniel N. Stern, Dr., *Diary of a Baby* (New York: HarperCollins/Basic Books, 1990), s. 61.
4. Black, *Mothering Without a Map*, s. 60.
5. Stern, *Diary of a Baby*, s. 62.
6. T. Berry Brazelton, Dr. ve Dr. Bertrand G. Cramer, *The Earliest Relationship: Parents, Infants, and the Drama of Early Attachment* (Reading, MA: Addison-Wesley/A Merloyd Lawrence Book, 1990), s. 109.
7. Gerhardt, *Why Love Matters*, s. 124 (araştırma alıntısı).
8. A.g.e., s. 21.
9. Brazelton ve Cramer, *The Earliest Relationship*, s. 110.
10. Ben bazı istisnaların olabileceği erken müdahale alanında çalışmıyorum. Bebeğin nörolojik ya da duyusal bir bozukluğunun olabileceği durumlarda, anne ve bebek genellikle bebeğin bağlanmasına yardımcı olan müdahalelere ihtiyaç duyarlar.

6. Duygusal Açıdan Orada Olmayan Bir Anneyle Yaşamak

1. Rose-Emily Rothenberg, *Reclaiming the Inner Child* kitabında "The Orphan Archetype," editör: Jeremiah Abrams (Los Angeles: Tarcher, 1990), s. 92.

7. Çocukluk Dönemindeki Duygusal İhmal ve Taciz

1. Catherine Robertson Souter, "Psychologist Examines 'Childhood Emotional Neglect,'" *New England Psychologist*, 1 Mart, 2015, nepsy.com/ articles/leading-stories/psychologist-examines-childhood-emotional-neglect.
2. "Childhood Psychological Abuse as Harmful as Sexual or Physical Abuse," American Psychological Association basın bülteni, 8 Ekim, 2014, apa.org/ news/press/releases/2014/10/psychological-abuse.aspx.
3. Centers for Disease Control and Prevention, "About the CDC-Kaiser ACE Study," cdc.gov/violenceprevention/acestudy/about.html.

8. Annemin Nesi Var?

1. Fosha, *Transforming Power of Affect*, s. 54–55.
2. Lindsay C. Gibson, psikoloji doktoru, *Adult Children of Emotionally Immature Parents: How to Heal from Distant, Rejecting, or Self-Involved Parents* (Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2015).
3. Christine Ann Lawson, Dr., *Understanding the Borderline Mother* (Northvale, NJ: Jason Aaronson, Inc., 2000), s. 9.
4. A.g.e.
5. Diane Dweller, *Mom, Mania, and Me* (Tucson, AZ: Writing Ink, 2017).

ÜÇÜNCÜ KISIM: Annenin Açtığı Yaraların İyileştirilmesi

9. İyileşme Süreci

1. John Bradshaw, *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child* (New York: Bantam, 1990), s. 75.
2. a.g.e., s. 78.
3. Gibson, *Adult Children of Emotionally Immature Parents*, s. 41.

10. İyi Anne Enerjisiyle Bağ Kurmak

1. Dennis L. Merritt, Dr., "Brief Psychotherapy: A Jungian Approach," erişim: dennismerrittjungiananalyst.com/Brief_Psychotherapy .htm, 24 Haziran, 2008.
2. Anderson, *Journey from Abandonment*, s. 76.

11. İçinizdeki Çocuk Çalışması

1. Freud'un bunu kullandığını düşünüyorum; öğrencisi Theodore Reik kesinlikle kullanmıştı. Ayrıca, şairler William Wordsworth ve Gerard Manley Hopkins de bunu 1800'lerde kullanmışlardı ve kısa bir süre önce bir şarkının başlığında, bir albümde, hatta bir televizyon programında da kullanılmıştır.
2. Bradshaw'un *Homecoming* kitabından alıntılanmıştır, s. 205.
3. Nancy J. Napier, *Recreating Your Self: Help for Adult Children of Dysfunctional Families* (New York: W. W. Norton, 1990), s. 151.

12. Psikoterapi: Anne Meseleleri ve Annelik İhtiyaçları

1. Edward Z. Tronick, "Dyadically Expanded States of Consciousness and the Process of Therapeutic Change," *Infant Mental Health Journal* 19, no. 3 (1998): s. 290–99.
2. "Donald Winnicott," erişim: en.wikipedia.org/wiki/Donald_Winnicott, 12 Nisan, 2008.
3. Wallin, *Attachment in Psychotherapy*, s. 121.
4. A.g.e., s. 119.
5. Soonja Kim, "Sweet Re-Mothering for Undermothered Women," ilk olarak *Open Exchange Magazine*'de yayımlanmıştır ve yazarın web sitesinden erişilmiştir: motheringwomen.com, 27 Ocak, 2017.
6. A.g.e.
7. A.g.e.

8. dianepooleheller.com.
9. "David Wallin's Schedule of Upcoming Public Presentations, Workshops, and Conferences," davidjwallin.com/calendar.cfm.
10. "Workshop Overview: Therapist Training," Dr. Karyl McBride'ın web sitesi: willieverbegoodenough.com/workshop-overview-therapist-training.

13. Daha Başka İyileştirici Adımlar ve Pratik Stratejiler

1. Jean Illsley Clarke ve Connie Dawson, *Growing Up Again: Parenting Ourselves, Parenting Our Children* (Center City, MN: Hazeldon, 1999), s. 8.
2. Bradshaw, *Homecoming*, s. 71.
3. A.g.e., s. 72.
4. Gerhardt, *Why Love Matters*, s. 26.
5. Jett Psaris, Dr. ve Dr. Marlena S. Lyons, *Undefended Love* (Oakland, CA: New Harbinger, 2000), s. 141.
6. rickhanson.net sayfasında, bu tür programları bulabilir ve kendisinin haber bültenine abone olabilirsiniz.
7. Rick Hanson, "Taking in the Good," Greater Good Science Center, 1 Kasım, 2009, greatergood.berkeley.edu/article/item/taking_in_the_good.
8. Alex Korb, Dr., "The Grateful Brain: The Neuroscience of Giving Thanks," Psychology Today, 20 Kasım, 2012, psychologytoday.com/ blog/prefrontal-nudity/201211/the-grateful-brain; "Thanks! The Beneficial Effects of Expressing Gratitude," Positive Psychology Program, 23 Mart, 2014, positivepsychologyprogram.com/beneficial-effects-expressing- gratitude.

14. Öyküyü Değiştirmek

1. Evelyn Silton Bassoff, Dr., *Mothering Ourselves: Help and Healing for Adult Daughters* (New York: Dutton/Penguin Group, 1991), s. 175.

2. Peg Streep, *Mean Mothers: Overcoming the Legacy of Hurt* (New York: William Morrow, 2009), s. 28.
3. Laura Davis, *I Thought We'd Never Speak Again* (New York: HarperCollins, 2002), s. 213.

Çocuklukta Yaşanan Duygusal İhmalin Görünmez Etkilerini Bilmek ve İyileştirmek

Anneniz dalgın, mesafeli, hatta küçümseyici miydi? Kurduğunuz ilişkiler ya da kendinize verdiğiniz değer konusunda sorunlar yaşadınız mı? Duygusal açıdan orada olmayan annelerin yetişkinliğe erişmiş çocukları, genellikle hayatlarında neyin eksik olduğunu tam olarak anlayamazlar. Buna karşılık, ihmalkar annelerin çocukları yaşadıkları duygusal travmanın farkındadırlar ama bunun kalıcı ve zarar veren etkilerini gözden kaçırırlar.

Psikoterapist Jasmin Lee Cori binlerce kişide yetersiz annelik yüzünden açılmış her türlü yaranın iyileşmesine yardımcı olmuştur. Yazar, öncü niteliğindeki bu kitabının yeni baskısında, hem anneye hem de çocuğa şefkatle yaklaşmakta ve şu konulara açıklık getirmektedir:

- Annenizin dalgın ya da incinmiş olmasının muhtemel nedenleri ve size veremedikleri
- Çocuklukta yaşanan duygusal ihmalin kalıcı etkileri
- Derinlemesine düşünce ve alıştırmalarla içinizdeki çocuğu bulmanın ve 'anne boşluğu'nu doldurmanın yolları
- Kendiniz (ve belki de çocuklarınız) için daha mutlu bir geleceğe adım atmanın yolları



KDV'den muaftır

